

道藏精華第一集之三
文山遜實齋天石三編

道藏精華

經

中

論

旨

金古松社印行

道藏精華第一集之三
文山遜叟蕭天石主編

性規

命中

主指

旨南

自由出版社印行

性命圭旨・規中指南合刊三版序

蕭 天 石

性命圭旨，在丹家書之流別中，屬中派，主道儒釋三教合一，而雙修性命；並融會其最上乘旨要，徹通其最秘要工夫，使三家同條互貫，圓通無礙。法雖萬殊，而道則一本；用雖萬殊，而體則一本。修持互異，而其最上一乘境界，同歸於聖功神化，以與萬物一體，與天地同流，與宇宙同住，與造化同功，則一也。最後並同以無修持為修持，無名相為名相，無道法為道法，無境界為境界！復同以無用為用，無體為體，無得為得，無成為成！惟此祇可為聖智與通家者道，而不可為固守門戶，死於言下者言也。

道釋二家與佛門中教外別傳之禪宗，世人皆知有功夫在，惟淺深精粗有別耳！獨儒家功夫，自孔曾思孟而後，失傳久矣！故韓愈言道統，有「軻之死，不得其傳焉」之嘆！余於道海玄微一書中，著有儒家聖脈內聖修養心法一卷，雖曰心法，實即聖修功夫。其旨意要在使道有所明，而統有所張，以續懸絲之聖脈！與圭旨一書著者，實同一本心也。蓋學仙學佛學聖人，均須腳踏實地，先從「功夫」下手，變

化氣質，脫胎換骨，與明心見性，自修煉功夫中實證得來。如儒家不做聖人功夫，即能倒背五經四書，亦仍是一個凡夫。此於道家與禪宗則尤然。

規中指南一書，言簡而意賅，旨約而易操，訣要而法明，道大而途正。且所言所指者，完全是功夫，是口訣，可供實修實證之用者。讀者由此入門，絕不致有誤入旁蹊邪徑之失也。以其可為修真證道者之楷式，故特取之以與性命圭旨合刊焉。

圭旨一書，初版所用原本字體過小，復多模糊處；再版便改用此一清康熙時刻本。家藏另一古版本，則係一罕見之特大刻本，以篇帙過厚，故未採用。該版與斯本，同無圈點，再版時以事冗，遂亦忽之。茲值三版之際，特請由劉寄生兄於大暑之天，代為圈點全書，復承其校出錯字不少，特此誌明，並誌謝焉！以寄生兄之點校，發現原版錯字不少，當即引起內子曹哲士之重視，復為全部重校一遍，並就原刻之誤謬及劉兄所忽者，一一為之改正，重繕剪貼，並為編目及頁碼，窮十數日夜之工，方得竣事；其善更求善之心，要亦有足多焉！

三版付印之始，特述數語如上。至其詳細內容，余初版時，原有簡介，故不再贅，是為序。

中華民國六十二年七月二十五日文山遜叟於石屋艸堂

性命圭旨 規中指南 合刊總目

一 性命圭旨 ····· 尹真人傳·門人撰述

本書內容簡介·····	蕭天石·····	一
性命圭旨序·····	李樸書·····	一一——二
序·····	尤 侗·····	三——六
刻性命圭旨緣起·····	余永寧·····	七——八
題尹真人性命圭旨全書·····	鄒元標·····	九——一〇
性命雙修萬神圭旨元集目錄·····		一一
三聖圖·····		一二
大道說·····		一三——二四
性命說·····		二五——三二
死生說·····		三三——三九
邪正說·····		四〇——四九

普照圖・反照圖·····	五〇——五一
時照圖・內照圖·····	五二——五四
太極圖・太極發揮·····	五五——五七
中心圖・附圖說·····	五八——五九
火龍水虎圖・火龍水虎說·····	六〇——六一
日烏月兔圖・日烏月兔說·····	六二——六三
大小鼎爐圖・大小鼎爐說·····	六四——六五
內外二藥圖・內外二藥說·····	六六——六七
順逆三關圖・順逆三關說·····	六八——六九
盡性了命圖・盡性了命說·····	七〇——七一
真土圖・真土根心說·····	七二——七三
魂魄圖・魂魄說·····	七四——七五
蟾光圖・蟾光說·····	七六——七七
降龍圖・降龍說·····	七八——七九
伏虎圖・伏虎說·····	八〇——八一
三家相見圖・三家相見說·····	八二——八三

和合四象圖・和合四象說	八四——八五
取坎填離圖・取坎填離說	八六——八七
觀音密咒圖・念觀音咒說	八八——八九
九鼎煉心圖・九鼎煉心說	九〇——九一
八識歸元圖・八識歸元說	九二——九三
五氣朝元圖・五氣朝元說	九四——九五
待詔圖・待詔說	九六——九七
飛昇圖・飛昇說	九八——九九
性命雙修萬神圭旨亨集目錄	一〇一
涵養本原圖	一〇二
第一節口訣 涵養本原救護命寶	一〇三——一二七
洗心退藏圖・退藏沐浴工夫	一二八——一三五
玉液煉形圖・玉液煉形法則	一三六——一四一
安神祖竅圖	一四二
第二節口訣 安神祖竅・翕聚先天	一四三——一六一
法輪自轉圖・法輪自轉工夫	一六二——一六五

龍虎交媾圖・龍虎交媾法則	一六六—一七一
蟄藏氣穴圖	一七二—一七八
第三節口訣 蟄藏氣穴 象妙歸根	
胎息訣—歷代諸真胎息訣要	一八九—一九五
行立坐臥四禪圖—附修持訣法	一九六—二〇七
附紫中道人答問	二〇八—二一二
性命雙修萬神圭旨利集目錄	二一二
採藥歸壺圖	二一三
第四節口訣 天人合發・採藥歸壺（內附歷代諸真口訣）	二一五—二四三
聚火載金圖・聚火載金訣法	二四四—二四九
乾坤交媾圖	二五〇
第五節口訣 乾坤交媾・去鑛留金	二五一—二六七
周天璇璣圖	二六八
卯酉周天口訣	二六九—二七七
靈丹入鼎圖	二七八
第六節口訣 靈丹入鼎・長養聖胎	二七九—二八七

火候崇正圖·····	二八八
行火候法·····	二八九—二九三
長養聖胎圖·····	二九四
性命雙修萬神圭旨貞集目錄·····	二九五
嬰兒現形圖·····	二九六
第七節口訣 嬰兒現形·出離苦海·····	二九七—三〇六
真空煉形圖·煉神說·····	三〇七—三一五
脫離苦海圖·····	三一六
端拱冥心圖·····	三一八
第八節口訣 移神內院·端拱冥心·····	三一九—三三五
化身五五圖·····	三三六
跨鳳凌霄圖·····	三三七—三三八
陽神出現圖·····	三三九—三四〇
第九節口訣 本體虛空·超出三界·····	三四一—三五五
超出三界圖·····	三五六
昆盧證果圖·····	三五七—(完)

二 規中指南

元陳虛白撰

止念第一	三五九
採藥第二	三五九
識爐鼎第三	三六〇
入藥起火第四	三六〇
坎離交姤第五	三六〇
乾坤交姤第六	三六一
攢簇火候第七	三六二—三六四
陽神脫胎第八	三六五
忘神合虛第九	三六五
內丹三要—玄牝圖・藥物圖・火候圖	三六六—三六七
玄牝說	三六八—三七一
藥物說	三七二—三七四
火候說	三七五—三七六
後序	三七七—三七八

道藏精華第一集之五

性命圭旨 規中指南 合刊

頁次

性命圭旨.....一

是書以性命雙修爲圭旨，不著撰人，相傳爲尹真人高弟之筆。書凡四卷，文及圖說四十六篇，外圖五十四幀。向來傳本絕少。康熙間刊行時，大儒尤侗良齋先生曾序稱之。謂其獨揭大道，發揮儒釋妙義而旁通之。要之以中，合之以一，而盡性命之至理。誠不誣也。良以玄宗書汗牛充棟，孳乳浸多；獨未見圖論兼賅，工夫次第精義超格，曷若日星，有如是書之雋永者。直擬夫龍虎、參同、悟真諸經，同途合轍。其於撥邪反正，誠中流一壺也。學者就是著鞭，何慮不一超直入，業紹人天師種，從生生而達無生也哉！

規中指南.....二五九

元陳虛白撰。盧文弨補遺金元藝文志，及錢大昕補元史藝文志均著錄。是書文簡理當，直捷不繁。其引諸捷徑，逕言見理明心，窮神知化；使學者誦而心領神會，釋諸狐疑，易誘人於至坦之途，而登至明之域也。於內丹三要，玄牝藥物火候之說，不外乎元精元氣元神之指，不出乎至中至一至理之言。厥義尤正。剖參同之秘奧，揭悟真之隱微，言言顯道，字字露機，接引羣迷，真傳實授，誠所謂知天盡神，治命造玄，徹百世藩籬之逕庭，爲萬劫修真之模範也。

道藏精華第一集之五
文山遯叟蕭天石主編

性命主旨

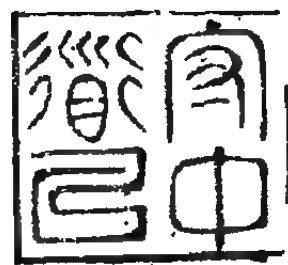
自由出版社印行

性命圭旨序

余方蚤歲慕道。夫海內有性命圭旨。稔聞竊未
見其書也。如何。迨茲庚戌季春。獲與閑若濟二
兄。見示圖冊。頒讀之暇。廼儀尹真人之高弟。手
筆。不然者。從何以識其書之所自哉。故嘗論道
每以中和金丹二集。物色真仙。謂其立宗書汗
牛充棟。孳乳浸多。獨未見圖論兼該工夫次第。
精義超格。曷若日星茂有如是書。雋永直儼夫
龍虎叅同。悟真諸經。同途合轍。嗟嗟琅函秘帙。
學者就是着鞭。何慮非一超直入。業紹人天師
種繇色身而證法身。從生生而達無生。則理之

相契固如是與疇克曰小補之哉。雖然知而修之謂之聖人。知而不修是謂愚夫。此與閑若濟二兄之用心若此而昕斯夕斯。融通妙諦。亟商取以鏤刊之。僅將盡大地人頂踵下針。掃除傍門陋習。徹退三舍矣。屬余序。聊述數言。應之以此。

康熙上章閣茂病月穀旦紫中李樸書于守中堂



序

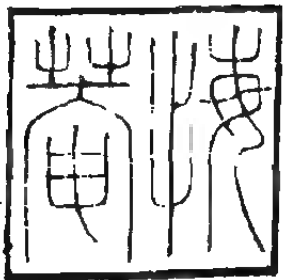
性命圭旨不著誤人。相傳爲尹真人高弟之筆也。向來行本絕少。殷君惟一藏弄有年。曹子若濟見而悅之。攜示周子輿。閑欣然共賞。重授剞劂。則錢子羽振董其成焉。書竣而問序於予。予於斯道。蓋嚮往而未能至。何敢贊一辭。雖然。竊有述焉。自三教鼎立。異說聳牙。隱若敵國。日相撞也。是書獨揭大道。而儒釋妙義。發揮旁通。要之以中。合之以一。而盡性至命之理。殊途同歸。微獨柱下五千。櫟括靡遺。并六十四卦。四十二章。無不累若貫珠矣。就道家論之。則有九十六

種外道三千六百旁門好貨之徒喜談爐火漁色之子艷語彼家固猥鄙無足數已卽能經鳥伸龍吟虎嘯總屬形容無關本體近一方士教人伏氣捻訣頃刻開關忽笑忽啼四肢搖戰見者駭其風狂而彼方詡爲神術良可哀矣是書一掃繁蕪務撮標本致虛守靜翁聚先天其于撥邪反正誠中流一壺也至其精要尤在真意一說蓋人身真意是爲真土動極而靜此意屬陰是爲己土靜極而動此意屬陽是爲戊土煉己土者得離日之汞煉戊土者得坎月之鉛鉛汞永旣歸金丹自結戊己者重土之象也斯其有

取於圭旨乎。作者深思。直與黃庭相表裏。周子修而廣之。鼓聾發昧。功亦巨矣。殷曹二子俱善養生主者。而予顧爲豐於饒舌。其亦莊生所云言者不知也夫。

皆

康熙己酉孟夏吳門尤侗譔



刻性命圭旨緣起

里有吳思鳴氏。得性命圭旨于新安唐太史家。蓋尹真人高第弟子所述也。藏之有年。一日出示豐于居士。居士見而悅之。謂其節次功夫。咸臻玄妙。而繪圖立論。尤見精工。誠玄門之秘典也。因相與公諸同志。欲予一言爲引。予既從事聖脩。雅尙圓極。一乘不談。此道久矣。以其所操說者。無非爲色身計也。色身有限。法性無邊。夫安得大脩行人。以法界爲身者。而與之談性命哉。舍法界無性命。亦無身心。如法圓脩。直紹人

天師種。彼以七尺爲軀。一腔論心者。縱有脩持。皆結業耳。于一超直入無當焉。聞之師云。脩行法門有二種。一從法界歸攝色身。一從色身透出法界。從法界攝色身。華嚴尙矣。從色身出法界。楞嚴諸經有焉。圭旨所陳。大都從色身而出者。夫果出法界矣。方且粉碎虛空。有甚身心可論。因指見月。得道忘詮。是在善脩者自契。居士流通之意。無亦見及此歟。予不負其流通善念。併思鳴氏寶藏初心。遂述緣起。質之有道。萬歷乙卯夏仲新安震初子余永寧常吉書。

題尹真人性命圭旨全書

是書出尹真人高弟手筆。蓋述其師之意而全演之。中間所載諸圖說及脩行節次功夫。可謂詳且盡矣。立家書汗牛充棟。而直指微妙。無踰此編。棲真者儻能藉此而入道。不亦希有事哉。友人余常吉爲明德宗孫。而於立教不無少抑。謂其所重者我身。卽長生久視終不離壽者相也。其見確已。乃獨於是書而引之諄諄。然指人一超直入。以紹人天師種。豈其無故而漫云然。夫有所受之也。則由長生而達生生。以生生而

證無生。奚不可者。殊途同歸。百慮一致。道豈有
二乎哉。高皇論三教云。天下無二道。聖人無兩
心。大哉皇言。斯其至矣。凡爲皇之民者。一意憲
章。莫敢倍上可也。嗟嗟世人。流浪生死。輒置性
命於罔顧。得此爲之一警覺焉。其有造於身心
者。不小矣。書院流通。真人師弟。定必加持贊歎。
仁文主人鄒元標書

性命雙脩萬神圭旨元集目錄

三聖圖

太道說

性命說

死生說

邪正說

普照圖

反照圖

時照圖

內照圖

太極圖

太極發揮

中心圖

火龍水虎圖說

日烏月兔圖說

大小鼎爐圖說

內外二藥圖說

順逆三關圖說

盡性了命圖說

真土圖

真土根心說

魂魄圖說

蟾光圖說

降龍圖說

伏虎圖說

三家相見圖說

和合四象圖說

取坎填離圖說

觀音密呪圖

念觀音呪說

九鼎煉心圖說

八識歸元圖說

五氣朝元圖說

待詔圖說

飛昇圖說

具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裏

金臺玉局繞彤雲上有真人稱老君八十一化長生訣五千餘言不朽文

三聖圖

陀羅門啓真如出
圓覺海中光慧日
靈山會上說真言
滿舌蓮花古文佛

六經刪定古文章洙泗源
深教澤長繼往開來參造
化大成至聖文宣王



能知真實際而天地人之自造自化只在此中

大道說

庖羲上聖。畫八卦以示人。使萬世之下。知有養生之道。廣成子謂黃帝曰。至陰肅肅。至陽赫赫。赫赫發乎地。肅肅出乎天。我爲汝遂於大明之上矣。至彼至陽之原也。爲汝入於窅冥之門矣。至彼至陰之原也。軒轅再拜曰。廣成子之謂天矣。周公繇易曰。君子終日乾乾。孔子翼曰。終日乾乾。反復道也。夫道也者。位天地。育萬物曰道。揭日月。生五行曰道。多於恒河沙數曰道。孤則獨無一侶曰道。直入鴻濛而還歸溟滓曰道。善集造化而頡超聖凡曰道。目下機境未兆而突

爾靈通曰道。眼前生殺分明。而無能逃避曰道。處卑污而大尊貴曰道。居幽暗而極高明曰道。細入剎塵曰道。大包天地曰道。從無入有曰道。作佛成仙曰道。佛經五千四十八卷也說不到了處。中庸三十三章也說不到窮處。道德五千餘言也說不到極處。道也者。果何謂也。一言以定之曰。炁也。原夫一炁蟠集。溟溟泮泮。窅窅莫測。氤氲活動。含靈至妙。是爲太乙。是爲未始之始。始也。是爲道也。故曰無始。夫天地之有始也。一炁動盪。虛無開合。雌雄感召。黑白交凝。有無相射。混混沌沌。冲虛至聖。包元含靈。神明變化。

恍惚立極。是爲太易。是爲有始之始始也。是謂道生一也。是曰元始。夫天地之太極也。一炁斯析。真宰自判。交映羅列。萬靈肅護。陰陽判分。是爲太極。是謂一生二也。是曰虛皇。陰陽旣判。天地位焉。人乃育焉。是謂二生三也。是曰混元。陽之清者。升上而煥麗也。則日月星辰布焉。故天左運。三光右旋。陽之清者。騰上而會於陽也。故風雲動而雷雨作焉。陰之濁者。重滯而就地也。則海嶽奠峙。而五穀草木昌焉。故巖岫出雲。山澤通氣。陰陽之氣。閉而不通也。則雪霜結而凍冰焉。陰之濁者。積沍而下凝也。穴巖幽藏而深。

邃。故五穀八石以錯雜焉。天地之中陰陽正氣之所交也。聖人焉。仙佛焉。庶民焉。賢愚壽夭。是所宰焉。胎卵濕化。無有息焉。是爲六合也。是謂三生萬物也。人稟網緼之氣而生而長。至於二八之年。則九三之陽乃純。當是時也。豈非上德之大人乎。忽天一朝謀報渾敦之德者至。乃日鑿一竅。則九三之陽蹄驟奔蹶而去之。六二之中矣。由是乾不能純而破於離。坤有所含而實於坎。若夫至聖神人。能知道體太極之所以判。能知死生根本之所以始。能知乾坤陰陽之所以乘。能知天玄地牡之所以交。是以法乾坤之

體效坎離之用。握陰陽之柄。過生死之關。取坎中之陽。填離中之陰。離陰既實。則復純白爲乾矣。斯時補足乾元。復全渾敦。以全親之所生。以全天之所賦。是爲囗囗圖。一箇完人也。再向上功夫。精進不怠。則金丹成。而聖胎圓。聖胎圓而真人現。真人出現。變化無窮。隱顯莫測。而與鍾呂王馬並駕。亦又何難。奈何世人不明此道。盛不知養。衰不知救。日復一日。陽盡陰純。死而爲鬼。故紫陽真人曰。嗟夫人身難得。光陰易遷。罔測脩短。安逃業報。不自及早省悟。惟只甘分待終。若臨期一念有差。立墮三塗惡趣。則動

經塵劫。無有出期。當此之時。雖悔何及。故三教聖人。以性命學。開方便門。教人熏脩。以脫生死。儒家之教。教人順性命。以還造化。其道公。禪宗之教。教人幻性命。以超大覺。其義高。老氏之教。教人脩性命。而得長生。其旨切。教雖分三。其道一也。儒之聖教曰。安汝止。欽厥止。艮其止。止其所。緝熙敬止。在止至善。黃中通理。正位居體。思不出位。立不易方。居天下之廣居。立天下之正位。行天下之大道。渾然在中。粹然至善。誠盡處。腔子裏樂處。方寸神明之舍。道義之門。活潑潑地。樂在其中。肫肫其仁。淵淵其淵。浩浩其天。天

不歸仁。退藏於密。何思何慮之天。不識不知之地。難以悉紀。要而言之。無非爲此性命之道也。道之立教曰。立牝之門。天地之根。生身處。復命關。金丹之母。立關之竅。凝結之所。呼吸之根。甲乙壇。戊己戶。心源性海。靈府靈臺。蓬萊島。硃砂鼎。偃月爐。神室氣穴。土釜金谷。神靈根。欄柄坎離。交垢之鄉。千變萬化之祖。生死不相關之地。鬼神覷不破之機。難以悉紀。要而言之。無非爲此性命之道也。釋之禪教曰。不二法門。甚深法界。虛空藏。寂滅海。真實地。總持門。彼岸淨土。真境心地。極樂國。如來藏。舍利子。菩薩地。光明藏。圓

覺海。般若岸。法王城。西方天堂。空中真際。這箇三摩地。華藏海。陀羅尼門。不動道場。波羅蜜地。難以悉紀。要而言之。無非爲此性命之道也。儒曰存心養性。道曰脩心鍊性。釋曰明心見性。心性者。本體也。儒之執中者。執此本體之中也。道之守中者。守此本體之中也。釋之空中者。本體之中。本洞然而空也。道之得一者。得此本體之一也。釋之歸一者。歸此本體之一也。儒之一貫者。以此本體之一而貫之也。余於是而知不執中。不一貫。其能聖而孔子乎。不守中。不得一。其能立而老子乎。不空中。不歸一。其能禪而釋迦

乎惟此本體。以其虛空無朕。強名曰中。以其露
出端倪。強名曰一。言而中。卽一之藏也。一卽中
之用也。故天得此而天。地得此而地。人得
此而人。而天地人之大道。原於此也。皇得此
而皇。帝得此而帝。王得此而王。而皇帝
王之大道。原於此也。聖得此而聖。聖。立得此而
立。立。禪得此而禪。禪。而圣立禪之大道。原於此
也。帝皇之得道者。若羲農黃帝焉。仕隱而得道
者。若老莊關令焉。侯王而得道者。若子房淮南
焉。山巖而得道者。若鍾呂希夷焉。道之在天地
間。成仙作佛者。歷歷不可以指數也。伏覩總仙

之傳。始知自古以來。冲舉者十萬餘人。拔宅者八千餘處。奇若子晉之驂鸞。琴高之控鯉。壽若李脫之八百。安期之三千。或住世而留形。或厭世而尸解。復有道成而隱。但爲身謀。不肯遺名於世間者。豈勝道哉。是以深山妙窟。代不乏人。或隱或顯。寧具知乎。古之王公大人。折節下士。祇爲有道存爾。周子曰。天地間至尊者道。至貴者德。至難得者人。人而至難得者。道德有於身而已矣。先哲云。人身難得。今已得。大道難明。今已明。此身不向今生度。更向何生度。此身世人不明。此身虛幻。是四大假合之物耳。速如水上。

之漚。瞬若石中之火。人壽雖曰百年。迨其七十
固亦稀矣。今以有限易摧之身。日逐無涯不測
之事。一息不來。倏然長往。命未告終。真靈已投
於別殼矣。當斯之時。雖榮居極品。祿享千鍾。家
豐無價之珠。室富傾城之美。悉皆拋下。非已有
也。所有與之偕行者。平昔所作罪業而已。故云。
萬般將不去。惟有業隨身。回光集云。千年鐵樹
花開易。一失人身再復難。悟真篇云。試問堆金
等山嶽。無常買得不來麼。呂純陽云。萬劫千生
得箇人。須知先世種來因。速覺悟。出迷津。莫使
輪迴受苦辛。張紫陽云。休教燭被風吹滅。六道

輪迴莫怨天。三復斯語能不憮然。失乎夫人欲免輪迴而不墮於世網者。莫若脩煉金丹爲升天之靈梯。超凡之徑路也。其道至簡至易。雖愚昧小人得而行之。亦立躋聖域。奈何世之脩真者。志道而不專精。專精而不勤久。是以學者衆而成者寡也。尙書曰。知之非艱。行之惟艱。道經曰。上士聞道。勤而行之。聞而不行。道安能成。陳泥丸曰。我昔脩行得真訣。晝夜功夫無斷絕。一朝行滿人不知。四面皆成夜光闕。馬丹陽曰。師恩深重終難報。誓死環墻鍊至真。二公念生死事大。無常迅速。發勇猛心。辨精進力。若不立此

大志。安能脫樊籠而超霄漢者哉。呂祖有云。辛勤二三年。快活千萬劫。蓋天有時而傾。地有時而陷。山有時而摧。海有時而竭。惟道成之後。乘飛龍。駕紫霧。翱翔天外。逍遙太虛。數不得而限之。命不得而拘之。真常本體。無有盡時。回顧世間之樂。何樂如之。嘗稽道德經曰。雖珙璧以先駟馬。不如坐進此道。此予道說之所由作也。

性命說

夫學之大。莫大於性命。性命之說。不明於世也久矣。何謂之性。元始真如。一靈炯炯是也。何謂之命。先天至精。一炁氤氲是也。然有性便有命。

有命便有性。性命原不可分。但以其在天則謂之命。在人則謂之性。性命實非有兩。況性無命不立。命無性不存。而性命之理。又渾然合一者哉。故易曰乾道變化。各正性命。中庸曰天命之謂性。此之謂也。迺立門顯以氣爲命。以脩命爲宗。以水府求立。立教。故詳言命而畧言性。是不知性也。究亦不知命。禪家顯以神爲性。以脩性爲宗。以離宮脩定。立教。故詳言性而畧言命。是不知命也。究亦不知性。豈知性命本不相離。道釋原無二致。神氣雖有二用。性命則當雙脩也。哉。唯賢人之學。存心以養性。脩身以立命。聖人

之學。盡性而至命。謂性者神之始。神本於性。而性則未始神。神所由以靈。命者氣之始。氣本於命。而命則未始氣。氣所由以生。身中之精。寂然不動。蓋剛健中正。純粹精者。存乃性之所寄也。爲命之根矣。心中之神。感而遂通。蓋喜怒哀懼愛惡欲者。存乃命之所寄也。爲性之樞矣。性而心也。而一神之中。炯命而身也。而一氣之周流。故身心精神之舍也。而精神性命之根也。性之造化係乎心。命之造化係乎身。見解知識出於心哉。思慮念想。心役性也。舉動應酬。出於身哉。語默視聽。身累命也。命有身累。則有生死。性受

心役則有去來。有生死不能至命也。有去來不能盡性也。故盈天地間皆是生氣。參贊兩間化育萬物。其命之流行而不息者乎。蓋生之理具于命也。盈天地間皆是靈覺明光。上下照臨。日月其性之炳然而不昧者乎。蓋覺之靈本于性也。未始性而能性我之性者。性之始也。未始命而能命我之命者。命之始也。天竅圓而藏性。地竅方而藏命。稟虛靈以成性。中天地以立命。性成命立。其中有神。命蒂元氣。性根元神。潛神於心。聚氣於身。其中有道。性有氣質之性。有天賦之性。命有分定之命。有形氣之命。君子脩天賦

之性。克氣質之性。脩形氣之命。付分定之命。分言之則二。合言之則一。其中有理。是以神不離氣。氣不離神。吾身之神氣合。而後吾身之性命見矣。性不離命。命不離性。吾身之性命合。而後吾身未始性之性未始命之命見矣。夫未始性之性未始命之命。乃是吾之真性命也。我之真性命。卽天地之真性命。亦卽虛空之真性命也。故聖賢持戒定慧而虛其心。鍊精氣神而保其身。身保則命基永固。心虛則性體常明。性常明則無來無去。命永固則何死何生。況死而去者。僅僅形骸耳。而我之真性命。則通晝夜配天地。

徹古今者。何嘗少有泯滅也哉。嘗觀之草木焉。歸根復命。而性在其中矣。性而神也。則花花而實也。而命又在其中矣。自形中之神。以人神中之性。此之謂歸根復命。又嘗譬之男女構精焉。而一點之善。落於子宮者。氣合之而爲命也。而性卽存于其間。其卽一陰一陽之相搏。而一點落於黃中之中。以成性。乃妙合而凝。不測之神乎。此之謂性命妙合。奈妙合之道。不明脩性者。遺命。且并率性之竅妙。不得而知之。矧能煉之乎。非流于狂蕩。則失於空寂。不知其命。未後何歸脩命者。遺性。且并造命之功夫。不得而知之。

矧能守之乎。非執於有作。則失於無爲。不知其性。劫運何逃。卽二氏之初。亦豈如是乎。吾聞釋迦生於西方。亦得金丹之道。是性命兼脩爲最上乘法。號曰金仙。呂祖亦曰。只知性。不知命。此是脩行第一病。只脩祖性。不脩丹。萬劫陰靈難入聖。豈但如今之導引者。流而以形骸爲性命焉已哉。又豈但如今煉神煉氣者。流而以神氣爲性命焉已哉。又豈但如今脩性脩命者。流而以性命爲性命焉已哉。是皆不惟無益於性命。而且有害於性命。不得性命之真。良可嘆也。故嘗論之。人在母腹。呼吸相含。是以母之性命爲

性命而非自爲性命。至於出胞斷帶而後自爲性命。然亦非真常之性命也。必于自爲性命中。而養成乾元面目。露出一點真靈。形依神。神不壞。神依性。神不滅。知性而盡性。盡性而至命。乃所謂虛空本體。無有盡時。天地有壞。這箇不壞。而能重立性命。再造乾坤者也。故道家不知此。則謂之傍門。釋氏不知此。則謂之外道。又焉能合天地之德。而與太虛同體哉。噫。至此而性命之說。無餘旨矣。

死生說

大衆好生惡死。以莫識死生。故生從何來。死從

何去。徒在生前奔馳謀作。致大虧生道。不得逍遙。故于死後渺茫淪落。不戡破死門。竟墮輪轉。所以仙佛出世。汲汲以一大事因緣。使人知去來處。徐徐引出生死苦海。易繫曰。原始要終。故知死生之說。蓋無始之始。強名乾元。卽本來妙覺。無終之終。強名道岸。卽無餘涅槃。生而生也。而其所以生者。固在於此。至死而死也。而其所以不死者。亦在於此。此而不知。則未有不隨生而存。隨死而亡者。沉溺惡道。出沒無期。生則是第八識神。阿賴耶主之。死亦是第八識神。阿賴耶主之。投胎則此識先來。捨身則此識後去。故

曰去後來先作主公。經頌曰。善業從下冷。惡業從上冷。二皆至於心。一處同時捨。當此之際。如生龜解殼。活蟹落湯。地水火風。各自分散。而神既離形。但看世界與潑墨相似。東西莫辯。上下不知。只見有緣之處。一點妄明。見明色發。明見想成。流愛爲種。納想爲胎。入母中宮。稟氣受質。氣則頓具。四大漸成。諸根心則頓具。四蘊漸成。諸識。十月胎完。及期而育。地覆天翻。人驚胞破。如行山巔。蹶仆之狀。頭懸足撐而出。囟囟一聲。天命真元。著於祖竅。晝居二目。而藏於泥丸。夜潛兩腎。而蓄於丹田。乳以養其五臟。炁則冲乎

六腑。骨弱如綿。肉滑如飴。精之至也。視而不瞬。喑而不嘔。和之至也。此乃赤子混沌。純靜無知。屬陰。䷁坤卦。自一歲至三歲。長元炁六十四銖。一陽生乎。䷗復卦。至五歲。又長元炁六十四銖。二陽生乎。䷒臨卦。至八歲。又長元炁六十四銖。三陽生乎。䷊泰卦。至十歲。又長元炁六十四銖。四陽生乎。䷡大壯。至十三歲。又長元炁六十四銖。五陽生乎。䷌夬卦。至十六歲。又長元炁六十四銖。六陽是爲乾。䷀卦。盜天地三百六十銖之正炁。原父母二十四銖之祖炁。共得三百八十四銖。以全周天之造化。而爲一斤之數也。此時

純陽既備。微陰未萌。精炁充實。如得師指。脩煉性命。立可成功矣。自此以後。欲情一動。元炁卽泄。不知禁忌。貪戀無已。故由十六至二十四歲。耗元炁六十四銖。應乎三姤卦。一陰初生。品物咸章。淳澆朴散。去本雖未遠。履霜之戒。已見於初爻。若勤脩煉。可謂不遠復者矣。至三十二歲。耗元炁六十四銖。應乎三遁卦。二陰浸長。陽德漸消。欲慮蜂起。真源流蕩。然而血氣方剛。志力果敢。若勤脩煉。則建立丹基。亦易爲力。至四十六歲。又耗元氣六十四銖。應乎三否卦。天地不交。二氣各復其所。陰用事於內。陽失位於外。若勤

脩煉則危者可安。亾者可保。至四十八歲又耗元炁。六十四銖。應乎䷓觀卦。二陽在外。而陽德微重。陰上行而陰氣盛。若勤脩煉。則可抑方盛之陰柔。扶向微之陽德。至五十六歲又耗元氣六十四銖。應乎䷓剝卦。五陰並升乎上。一陽將反乎下。陰氣橫潰。陽力僅存。若勤脩煉。如續火於將窮之木。布雨於垂槁之苗。至六十四歲。卦氣已週。所得天地父母之元炁三百八十四銖。而爲一斤之數者。耗散已盡。復返於䷁坤。純陰用事。陽氣未萌。若勤脩煉。時時採藥。時時栽接。則陰極而能生陽。窮上而能反下。革柔爲剛。返

老爲強矣。於此時不遇至人。汲汲脩煉。雖保餘年。皆藉穀精。以培後天之精氣。無復有先天之元炁矣。安能長生不死哉。此所以虛化神。神化氣。氣化血。血化形。形化嬰。嬰化童。童化少。少化壯。壯化老。老化死。死復化爲虛。虛復化爲神。神復化爲氣。氣復化爲物。化化不間。猶環之無窮。夫萬物非欲生。不得不生。萬物非欲死。不得不死。任他塵生塵滅。萬死萬生。不能脫離苦海。劫劫生生。輪迴不絕。無終無始。如汲井輪。三界凡夫。無一不遭此沉溺。故世人莫知生從何來。盡參父母未生前。死從何來。知來然後知生處。世

人莫問死從何去。蓋衆魂遊魄降後。生從何去。知去然後知死。處死之機。由於生。生之機。原於死。無死機不死。無生機不生。生死之機。兩相關。世人所以有生死。生死之機。不相關。至人所以超生死。有生死者身也。無生死者心也。敦復則心生。迷復則心死。故仙佛愍之。說一切衆生。具有本來一靈真覺。但昏惑不見。使天命之性。浪化遷流。轉轉不悟。而世世墮落。失身於異類。透靈於別殼。至真性根。不復於人。我當以聖道。令衆生永離妄想。能致自身如仙家之長生。佛氏之不死云。

邪正說

大道生天生地。天地生人生物。天地人物。一性同體。天有陰陽。地有剛柔。物有牝牡。人有男女。有陰陽。斯有日月星辰。有剛柔。斯有山川草木。有牝牡。斯有胎卵濕化。有男女。斯有配偶生育。衆生因配偶有媾慾。因生育有恩愛。有媾慾。恩愛。故有魔障煩惱。故有一切苦厄。有一切苦厄。故有生老病死。是以太上蘊好生之德。開度世之門。著經立法。教人返朴還淳。無欲觀妙。有欲觀斂。致虛守靜。歸根復命。早復重積。深根固蒂。得一守中。虛心實腹。弱志強骨。挫

銳解紛和光同塵。專氣致柔。抱一無離。知雄守雌。知白守黑。閉門塞兌。被褐懷玉。昏昏冥冥。其精日生。恍恍惚惚。其精不泄。日生則日長。不泄則不竭。精能化氣。氣能化神。神能還虛。五行不能盜。陰陽不能制。與道爲體。超出天地。此乃老子清靜無名之道也。至漢魏伯陽真人。祖金碧經而作參同契。始有龍虎鉛汞之名。爰及唐宋諸仙。叠出丹經。燦然橫說豎說。種種異名。載於丹書。不可勝數。究竟本來。無非吐露同出異名之一物耳。蓋聖師闡教敷揚。備細詳說。實欲人人領悟。箇箇成真。殊不知名愈衆而事愈繁。書

愈多而道愈晦。況多爲庾辭隱語。孔竅其門。使學者無罅縫可入。往往目眩心搖。輒生望溟之歎。幸吾師尹真人出。欲續大道之一絲。以復無名之古教。於是剪除繁蕪。撮其樞要。掃諸譬喻。獨露真詮。標摘正理。按圖立象。不可施於筆者。筆之。不可發於語者。語之。直指何者是鉛汞。何者是龍虎。何者是鼎爐。何者是藥物。何者謂之採取。何者謂之抽添。何者謂之溫養。何者謂之火候。何者是真種子。何者是真性命。何者是結胎。何者着了當。歷歷發明。毫髮無隱。後之有志於道者。再不爲丹經所惑也。況丹經子書。汗牛

充棟。講理者多。留訣者少。初無下手入門。次無採藥結胎。末無極則歸着。後人不識次序。如何湊泊得來。不免有攙前越後之差。首顛尾倒之亂。學道一生。不得其門而入者多矣。間有入門者。而不知升階。有升階者。而不知登堂。有登堂者。而不知入室。是以次第工夫。乃脩真之首務。豈可缺焉。予最愛藏經中四句偈曰。衆生無邊。誓願度。煩惱無盡。誓願斷。法門無量。誓願學。佛道無上。誓願成。世尊亦曰。度盡衆生。然後作佛。區區由是發一念慈悲。罄將師投秘訣。徹底掀翻。滿盤托出。以顛徠後之有緣。復返天界。而不

沉溺於苦海中者。此予之心也。其一曰涵養本原。救護命寶。其二曰安神祖竅。翕聚先天。其三曰蟄藏氣穴。衆妙歸根。其四曰天人合發。採藥歸壺。其五曰乾坤交媾。去鑛留金。其六曰靈丹入鼎。長養聖胎。其七曰嬰兒現形。出離苦海。其八曰移神內院。端拱冥心。其九曰本體虛空。超出三界。於中更有鍊形結胎。火候等諸心法。以全九轉還丹之功。大道口訣。至此吐露盡矣。今之道者。峨冠方袍。自足自滿。不肯低情下意。求師指授。大道次第。惟只以盲引盲。趨入傍蹊曲徑。豈知道法三千六百。大丹二十四品。皆是傍

門獨此金丹一道。是條脩行正路。除此之外。再無別途。可以成仙作佛也。故法華會上。世尊指曰。唯此一事實。餘二卽非真。尹真人曰。九十六種外道。三千六百傍門。任他一切皆幻。只我這些是真。雲房真人曰。道法三千六百門。人人各執一苗根。誰知些子立關竅。不在三千六百門。蓋玄關大道。難遇易成。而見功遲。傍門小術。易學難成。而見效速。是以貪財好色之徒。往往迷而不悟。其中有好爐火者。有好彼家者。有視頂門者。有守臍蒂者。有運雙睛者。有守印堂者。有摩臍輪者。有搖夾脊者。有兜外腎者。有轉轆轤

者。有三峰採戰者。有食乳對爐者。有閉息行氣者。有屈伸導引者。有三田還返者。有雙提金井者。有晒背卧冰者。有餌芝服朮者。有納氣嚥津者。有內視存想者。有休糧辟穀者。有忍寒食穢者。有搬精運氣者。有觀鼻調息者。有離妻入山者。有定觀鑒形者。有熊經鳥伸者。有餐霞服氣者。有長坐不卧者。有打七煉魔者。有禪定不語者。有齋戒斷味者。有夢遊仙境者。有默朝上帝者。有密呪驅邪者。有見聞轉誦者。有食已精爲還元者。有捏尾間爲閉關者。有鍊小便爲秋石者。有採女經爲紅鉛者。有扶陽用胞衣而煉紫

河車者。有開闢用黑鉛而鑄雌雄劍者。有閉目
冥心而行八段錦者。有吐故納新而行六字氣
者。有面壁而志在降龍伏虎者。有輕舉而思以
駕鳳騶螭者。有吞精嚥華以翕日月者。有步罡
履斗以窺星辰者。有依卦爻之序而朝屯暮蒙
者。有售黃白之術而燒茆弄火者。有希慕長生
不死者。有馳志白日飛昇者。有着相執而不化
者。有着空流而不返者。有持戒定慧而望解脫
者。有祛貪嗔痴而思清靜者。有生而願超西域
者。有死而願登天堂者。似此泯泯焚焚。難以悉
舉。道釋者流。執此一術一訣。便謂金丹大道。止

於是矣。吁此輩如管中窺豹。井底觀天。妄引百端。支離萬狀。卒將至道。破段分門。以迷指迷。盲修瞎煉。不肯自思。已錯。更將錯路教人。是以王良器作破迷歌。陳泥丸作羅浮吟。鍾離翁作正道歌。歷舉傍門諸術之非。以救錯行邪徑之失也。於中亦有數條。可以攻疾病。祛老殘。益算延年。住世安樂。間或亦有超脫者。不過成箇蓬島仙羅漢果耳。故傅大士云。饒經八萬劫。終是落空亡。此乃小乘功夫。不合大道全體。故張平叔云。學仙須是學天仙。惟有金丹最的端。蓋金丹之道。簡而不繁。以虛無爲體。以清靜爲用。有作

以成其始。無爲以成其終。從首至尾。並無高遠難行之事。奈何世人。道在邇而求諸遠。事在易而求諸難。背明投暗。不亦惑乎。夫金者堅之稱。丹者圓之喻。是人毘盧性海。乾元面目。世尊名之空不空。如來藏。老君號之玄又玄。衆妙門。以此而言。道謂之無上至尊之道。以此而言。法謂之最上一乘之法。三教聖賢。皆從此出。修行正路。孰有正於此哉。予之本懷。正欲乘此皇極昭明之世。與羣生同種乾元之因。共結龍華之伴。故作此說。而挽邪歸正。併吾師所授諸圖訣竅。明明指出。俾諸學者印證丹經。一覽而無疑矣。

天地靈根 不動道場
元始祖炁 至善之地
呼吸之根 不二法門
甚深法界 真主人
自然體

何思何慮之天 神明之舍
不識不知之地 道義之門
朱砂精 如來藏
赤龍精 腔子裏

普照圖

三歲之竅
竅中有妙
妙竅齊觀
是為普照



虛靈不昧之神
色空不二之一
靈明之竅
清淨之池
光明燦
天玄女
止其所
自在處

果谷和符 先天地生
造化泉源 宇宙主宰
黃中通理
既濟則黑
虛無之谷
凝結之所
蓬萊島
衆妙門

五芝 直示 舍利子 金華 多寶藏 造化鏡
日魂 戊巳河 靈樞 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
神水 玄中 玄關 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
方寸 正中 玄關 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
主命 正位 玄關 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
天壽 正位 玄關 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
心源 直主 玄關 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
性海 黃中 玄關 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
靈臺 黃庭 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
靈關 黃庭 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
靈山 中規 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
赤水 西方 玄關 氣穴 北海 嬰兒 開闔處
守靈 這箇 生死 華池
蛇女 黃髮 生死 華池
朱永 淨土 關江
靈府 混康 河車
玉液 丹府 蓬靈
丹臺 守壇 蓬靈
乾馬 如意 果臝
交梨 補腎 果臝
金烏 復命 真鉛
寂滅 希夷 生死 不枯 不壞 之機
華光 藏 懸胎 胎息 不枯 不壞 之機
無恙 歲 生後 舍
假月 蟬 真金丹
安身立 命之家
長胎住 息之鄉

反照圖

崑崙頂
 清虛閣
 上天閣
 交感宮
 三摩地
 最高峯
 崆峒山
 玄室
 黃房
 天宮
 真際
 上帝
 天門
 玄門
 被岸
 琉璃池
 龍力
 天谷
 天堂
 內院
 紫府
 寥天
 布乙
 龍山
 天符
 玄都
 祝融
 太微宮
 摩尼珠
 上丹
 紫金城
 流珠宮
 玉京山
 紫清宮
 太淵池

上上金

威光開

般若岸

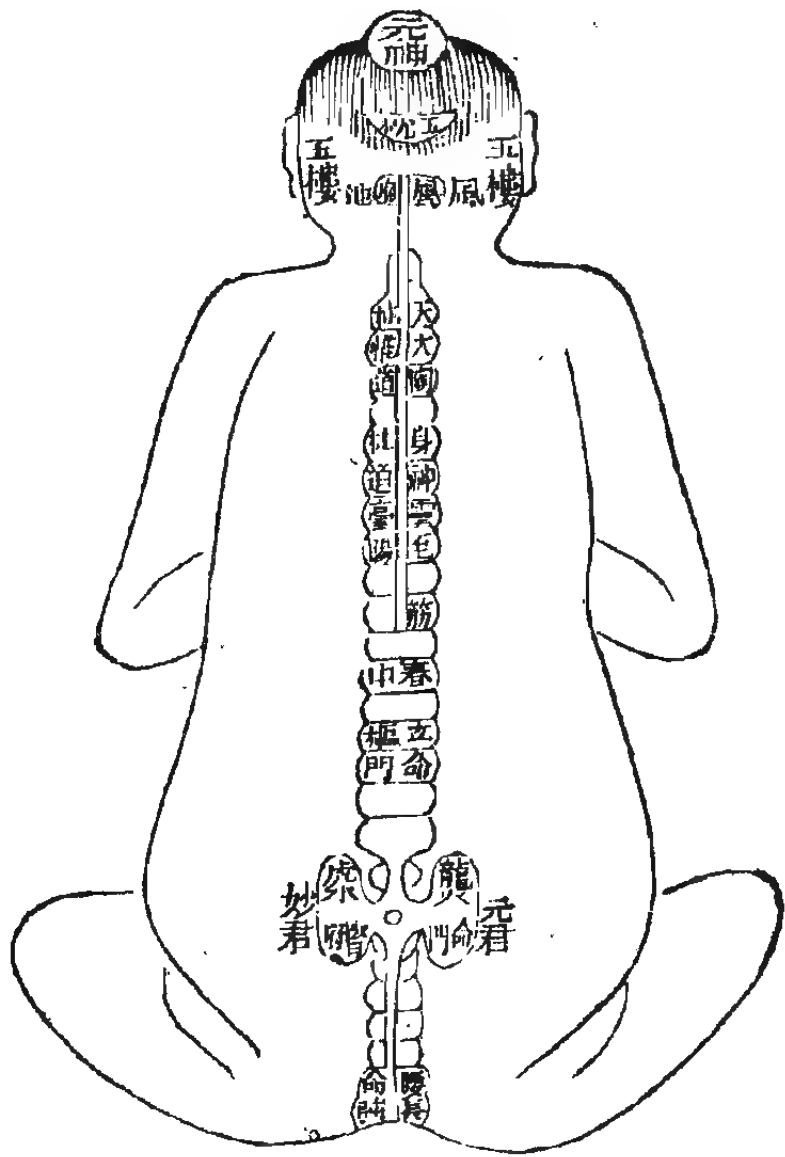
波羅密地

百靈之命宅

津液之山源

任督接多之處

五一



翠微宮

圓覺府

中一宮

陀羅尼門

腦血之瓊房

魂精之主室

天合發之魄
 牛鼻胎之路
 九華鐵鼓
 太玄閣
 尾闾穴
 朝天閣
 氣海門
 曹溪路
 三仙口
 平易穴
 咸池
 陰端
 禁門
 會陽
 長強
 魄門
 地軸
 陰蹻
 桃康
 人門
 鬼路
 會陰
 谷道
 龍虎穴
 三仙骨
 虎危穴
 河車路
 上天梯
 生死穴
 藏金斗
 三足金蟾
 陰陽交之鄉
 任督接多之處

人之元氣逐日發生子時復氣到尾間丑時臨氣到腎堂寅時
 泰氣到立樞卯時大壯氣到夾脊辰時夬氣到陶道巳時乾氣
 到玉枕午時姤氣到泥丸未時遯氣到明堂申氣否氣到臆中
 酉時觀氣到中沅戌時剝氣到神闕亥時而坤氣歸於氣海矣。

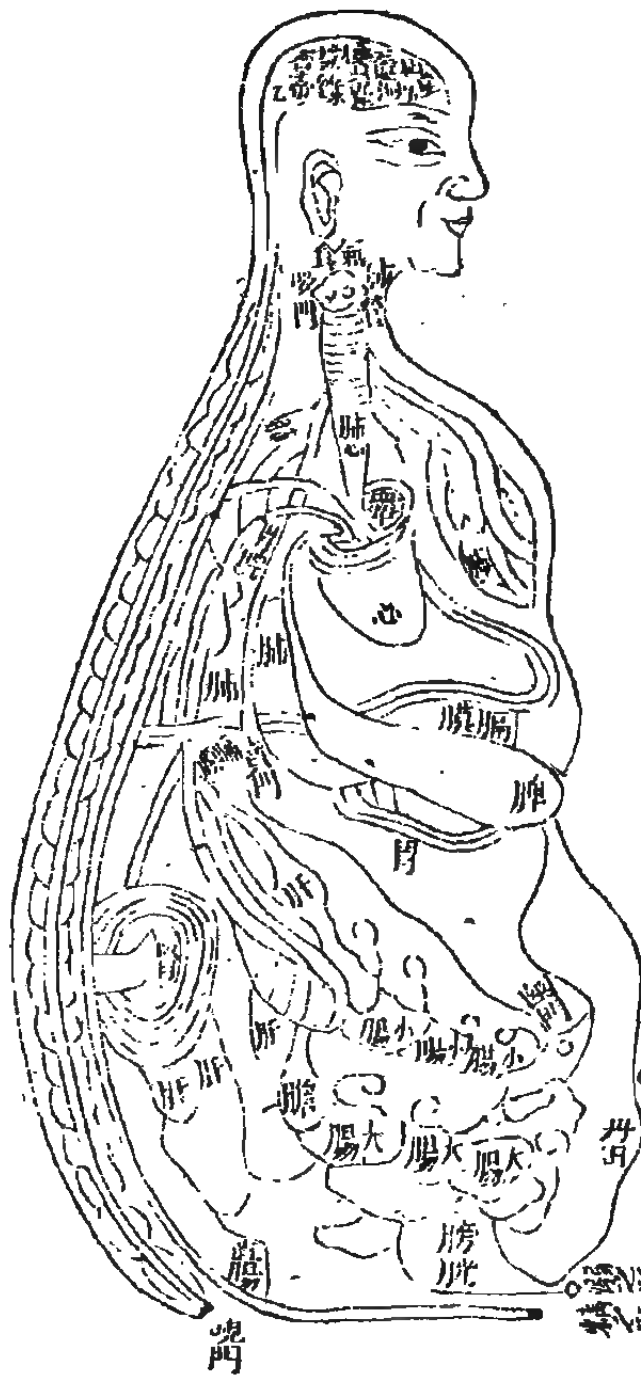
時照圖



人身有任督二脉，為陰陽之總。任督者，起於中極之下，循腹裏
 上關元，至咽喉，屬陰脉之海。督脉者，起於下極之腧，穿脊裏，上
 風府，循額至鼻，屬陽脉之海。鹿運尾間，蓋能通其督脉也。龜納
 鼻息，蓋能通其任脉也。人能通此二脉，則百脉皆通，而無疾矣。

心者君主之官也。神明出焉。肺者相傳之官。治節出焉。肝者將軍之官。謀慮出焉。膽者中正之官。決斷出焉。膻中者臣使之官。喜樂出焉。脾胃者倉廩之官。五味出焉。大腸者傳道之官。變化出焉。小腸者受盛之官。化物出焉。腎者作強之官。伎巧出焉。

內照圖

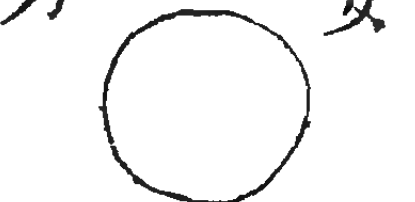
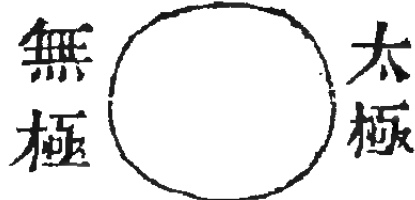


腦者髓之海。諸髓皆屬之。故上至泥丸。下至尾骶。俱腎主之。膻中在兩乳間。為氣之海。能分布陰陽。為生化之源。故名曰海。膈膜在肺下。與脅腹周圍相着如幕。以遮濁氣。使不熏蒸上焦。幽門在大小腸之間。津液滲入膀胱。滓穢流入大腸。變化出矣。

普照圖之上一層者直指心源性海之竅。中一層者直指黃中正位之竅。下一層者直指關元氣海之竅。此謂前三關也。返照圖之下一層者指出尾間太玄之竅。中一層者指出夾脊雙關之竅。上一層者指出天谷泥丸之竅。此謂後三關也。丹陽云。前三三。後三三。收拾起。一擔擔。是此義也。時照圖者。發明陽升陰降之機。四象環中之妙。內照圖者。指示五臟六腑二十四椎任督兩脉。使內觀者。知有下手處。若人不明竅而言修。猶人未能立而言行也。從古諸仙皆口口相傳。心心相授。不敢明將此竅示人。是懼泄天機之故耳。吾師尹公開佛之正知見。等衆生如一子。繪此四圖。接引後之迷者。意在普度有緣。同出生死苦海。

此○者釋曰圖覺道曰金丹。儒曰太極。所謂無極而太極者。不可極而極之謂也。凡人始生之初。一點靈光。而所以主張乎形骸者。太極也。父母未生以前。一片太虛。而所以不屬乎形骸者。無極也。度師曰。欲識本來真面目。未生身處一輪明。

太極圖



萬物化生

尹公曰太極有一理。自運行而言則曰時候。雖天地不外乎一息。自凝結而言則曰真種。雖一黍可包乎天地。宿蟄歸根。冥息杳冥。是為時候。太極孕子結實。交媾結胎。是為真種。太極入能保完二極而無失。則可以長生不死。豈止盡年令終而已哉！

太極發揮

大哉吾身之太極。生生化化。與天地終。長生不化。超出天地。戒傷生。忌惡化。可以盡年。可以令終。絕其生。斷其化。可以長生。可以不死。盡年令終。與凡夫異。長生不死。與仙佛同。兩者皆從太極中出。而作用不同。人皆知太極在未有天地萬物之先。而不知既有天地萬物。各有太極具焉。太極有時候。有真種。未有天地萬物之太極。在戊亥二會。有此二會。太極斯有一元造化。每年太極在九月十月。有此兩月。太極斯有一年

造化。每月太極在二十六至三十。有此五日。太極斯有一月造化。每日太極在戌亥二時。有此二時。太極斯有一日造化。一時太極在窈窕冥冥二候。有此二候。太極斯有一時造化。動物太極。在宿蟄孕字。植物太極。在歸根結實。人身太極。在晏息窈冥。交媾結胎。交媾有時。調養有法。不傷太極。此盡年令終。斷絕淫慾。時入窈冥。保完太極。此乃長生不死。盡年令終之道。亦有毀壞。長生不死之道。可以成仙。可以作佛。終無毀壞。豈直異於凡夫。別於草木禽獸云乎哉！

天之極上處至地之極下處總八萬四千里曰天之極上處至地之上四萬三千里曰地之土至地之極下處亦四萬三千里人身亦然故曰天地之間亦曰黃中黃乃上之正色而仁在其中也故曰安仁至於義也禮也智也皆根於此故曰仁義禮智根於心渾然在中粹然至善故曰在止於至善知止而后有定若易之艮其止書之安汝止者止之義一也亦謂之寄故曰聖人以此洗心退藏於密其中木虛原與夫虛憊而為故曰聖人與太虛同體

中心圖

易曰天下何思何慮論語曰天下歸仁此天下字與天地之間問字天地之心字皆指此中而言所謂孔顏樂處是也



乾之性情在於坤坤之性情在於乾此坎離之所以交而地水火所以泰也若水淵下而火炎上此亦其性情然也若不
得乾坤之性情以復其初焉則水自水而火自火不升不降不相為用矣夫天雖不屬氣而大和氣結聚之氣皆自田北中
出所謂無氣而生氣也而凡有血氣莫不賴之以生以長而配天配地矣夫氣充於體之中即孔子中心之中也
心之磨焉心在其中者中心也故中心之心既實則五行之心自虛矣所謂聖人無心而有心者此也

此圖直指人心。虛靈不昧一竅。而說這箇竅。元是廓然無際。神妙莫測的。元是渾然大中。不偏不倚的。元是粹然至善。純一不雜的。昭昭乎。本是圓明洞徹。而無礙。以爲有。不覩不聞。奚所有也。以爲無。至靈至神。未嘗無也。本無方所。亦無始終。未有天地萬物之先。這箇元是如此。既有天地萬物之後。這箇只是如此。至無至有。至有至無。乃乾坤之靈體。元化之立樞。人性命之本原。天下萬物萬事之大本。太易所謂太極四象八卦。皆由此出。大舜之謂中。孔子之謂一。帝王之授受。聖賢之相傳。明此便是克明峻德。知此便是知易。見此便是見道。立此便是立天下之大本。通此性由我盡。命自我立。造化盡在我矣。

火龍水虎圖

五行顛倒術龍從火裏出

五行不順行虎向水中生



火龍水虎說

夫黑鉛水虎者。是天地發生之根。乃有質而有氣也。紅鉛火龍者。是天地發生之本。乃有氣而無質也。有質者真鉛也。太陰月之精也。爲天地萬物育形之母。無質者真汞也。太陽日之光也。爲天地萬物發生之父。鉛汞之體。互相孳胤。循環不絕。可謂生天生地生萬物之祖宗也。古之至人。知神物隱於此。假法象而採取太陰之精。設鼎器而誘會太陽之氣。使歸神室。混混相交。交合不已。孳產無窮。而木中生魂。金中生魄。魂魄凝然。化爲鄴鄂。交結百寶。名曰金液還丹。

日烏月兔圖

蛇女捉烏
以吞玉兔



日中烏鳥乃神神是火
火属心心爲汞汞在離

嬰覓驅兔
以吸金烏



月中兔兔乃氣氣是藥
藥属身身爲鉛鉛在坎

身心兩箇字是藥也是火採時謂之藥藥中
有火焉煉時謂之火火中有藥焉以火煉藥
而成丹卽是以神御氣而成道也。



日烏月兔說

日者陽也。陽內含陰。象砂中有汞也。陽無陰則不能自耀其魂。故名曰雌火。乃陽中含陰也。日中有烏。卦屬南方。謂之離女。故曰日居離位反爲女。月者陰也。陰內含陽。象鉛中有銀也。陰無陽則不能自熒其魄。故名曰雄金。乃陰中含陽也。月中有兔。卦屬北方。謂之坎男。故曰坎配蟾宮。却是男。無漏云。鉛求玉兔腦中精。汞取金烏心內血。只驅二物結成丹。至道不繁無扭捏。悟真云。先把乾坤爲鼎器。次搏烏兔藥來烹。既驅二物歸黃道。爭得金丹不解生。二物者一體也。

大 小 月 爐 圖

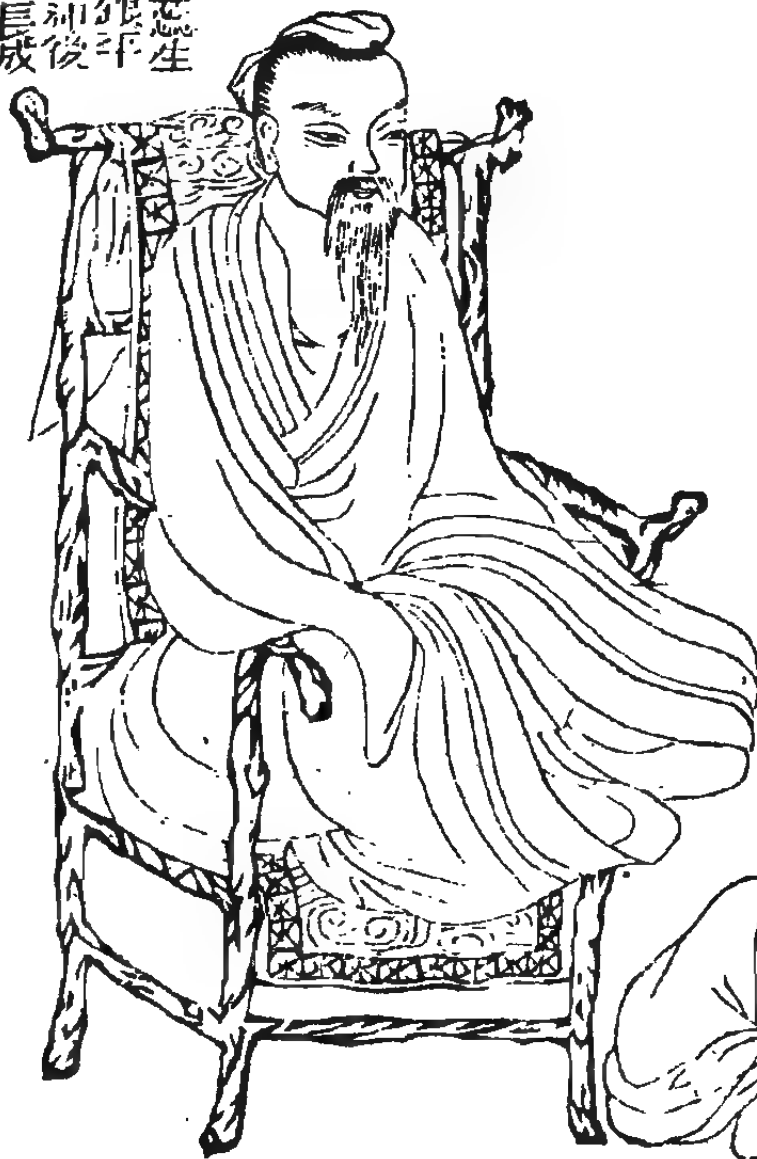
笑汝安名偃月爐
聖人思議費功夫
其中一味長生藥
不與凡人記有無

笑汝安名偃月爐
金丹只此莫他圖
愛河風靜外邊看
方見摩尼珠一顆

汝何形象號懸胎
一朵真鉛花正開
只為金丹好消息
取歸開內結嬰孩

汝何形象號懸胎
却把聲名遍九垓
豈復生人生萬物
做仙做佛要他來

偃月爐中玉蕊生
硃砂鼎內水銀平
只因火力調神後
種得黃芽漸長成



汝爐空開清乾坤
煅煉精神制魄魂
內若無目種子
猶將水火煮空鍋

大小鼎爐說

凡修金液大丹。必先安爐立鼎。鼎之爲器。匪金匪鐵。爐之爲具。匪玉匪石。黃庭爲鼎。氣穴爲爐。黃庭正在氣穴上。縷絡相連。乃人身百脉交會之處。鼎卦曰。正位凝命是也。此謂之小鼎爐也。乾位爲鼎。坤位爲爐。鼎中有水銀之陰。卽火龍性根也。爐內有玉藥之陽。卽水虎命蒂也。虎在下。爲發火之樞機。龍居上。起騰雲之風浪。若爐內陽升陰降無差。則鼎中天魂地魄留戀。青龍與白虎相拘。玉兔與金烏相抱。火候調停。煉成至寶。故青霞子曰。鼎鼎非金鼎。爐爐非玉爐。火從臍下發。水向頂中符。三姓既會合。二物自相拘。固濟胎不泄。變化在須臾。此謂之大鼎爐也。

內外二藥圖

上藥三品神與氣精其體則一
其用則二何謂體本來三寶
體是也何謂用內外兩般作用
是也故悟真篇云內藥還同外
藥內通外亦通通丹頭人先腎
然紅溫養兩作用此漸教也
權法也接中根及下根人

大藥雖分神氣精三般原是一
根生凡夫生死如輪轉只
因迷却本來心心即性也故
即然子曰本來直性號金丹
四大爲爐煉作圓此頓教也
寶法也接上根人及主根



內外二藥說

凡修煉者先修外藥。後修內藥。若高上之士。夙植靈根。故不煉外藥。便煉內藥。內藥無爲無不爲。外藥有爲有以爲。內藥無形無質而實有。外藥有體有用而實無。外藥可以治病。可以長生久視。內藥可以超越。可以出有入無。外藥外陰陽往來。內藥內坎離輻輳。以外藥言之。交感之精。先要不漏。呼吸之氣。更要微。思慮之神。貴在安靜。以內藥言之。煉精者煉元精。抽坎中之元陽也。元精固。則交感之精自不洩漏。煉氣者煉元氣。補離中之元陰也。元氣住。則呼吸之氣自不出入。煉神者煉元神。坎離合體。而復乾元。元神凝。則思慮之神自然泰定。內外兼修。成仙必矣。

順逆三關圖

順

心生於性意生於心
意轉為情情生為妄
故靈潤禪師曰只因
一念妄現出萬般形

我法甚深深
妙用人難識
順逆兩俱忘
空虛鎮長寂

逆

檢妄回情情返為意
攝意安心心歸性地
故伯陽真人曰金來
歸性初乃得稱還丹



順逆三關說

道生一。一生二。二生三。三生萬物。此所謂順去生人生物。今則形化精。精化氣。氣化神。神化虛。此所謂逆來成佛成仙。初關煉精化炁者。要識天癸生時。急急採之。採時須以徘徊之意。引火逼金。所謂火逼金行。顛倒轉。自然鼎內大丹凝。中關煉氣化神者。乘此火力熾盛。駕動河車。自太玄關逆流至天谷穴。炁與神合。然後下降黃房。所謂乾坤交媾罷。一點落黃庭。上關煉神還虛者。守一抱元。以神歸於毘盧性海。蓋三關自有爲入無爲者。漸法也。修上一關兼下二關者。頓法也。若徑做煉神還虛者。工夫到虛極靜篤時。精自化氣。氣自化神。卽關尹子忘精神而超生之旨也。

人在之善也此言天命之性性相近也此言氣質之性
天命之性論其本源氣質之性論其稟受天命之性無
不善氣質之性有不善程子曰在天爲命在人爲性故
知性然後能盡性盡性然後能了命性命不謂之雙修

盡性了命圖

性命雙修是的傳
真寔杳杳又玄玄
誰知本體無生死
死死生生孰使然



世間萬物本一神也神本至虛道本至無易在其中矣
天位乎上地位乎下人物居中自融自化氣在其中矣
中天地而立命稟虛靈以成性立性立命神在其中矣
命係乎氣性係乎神潛神於心聚氣於身道在其中矣
道者神之主神者氣之主氣者形之主形者生之主無生則形住形住則氣住氣住
則神住神住則性珠明矣命實凝矣元神靈矣胎仙成矣性命雙修之道畢矣

盡性了命說

丹田喻日。心中元性喻月。日光自返照月。蓋交會之後。寶體乃生金也。月受日氣。故初三生一陽者。丹既居鼎。覺一點靈光。自心常照。而無晝夜。一陽生於月之八日。而二陽產矣。二陽者。丹之金氣少旺。而元性又少現。自二陽生之於望。而三陽純矣。三陽純者。是所謂元性盡現。而如月之圓也。月既圓矣。十六而一陰生。一陰者。性歸於命之始也。自一陰生。至於月之二十三。而二陰產矣。二陰者。乃性歸於命三之二也。自二陰生於月之三十日。而三陰全矣。三陰全。乃性盡歸於命也。方其始也。以命而取性。性全矣。又以性而安命。此是性命雙修大機括處。

心安真土以誠以默以柔

牝牡鏤鐫倚太室
威風凜凜感英雄
聖凡不敢擡頭看
兩道神光射斗中

真
以物為藥
療身之病
土
以法為藥
療心之病
圖
即以其人
之心還治
其人之病

寶劍雌和雄雙雙插真土
雄降狎龍雌伏狎狂虎

氣養浩然勿正勿忘勿助

兩枝慧劍埋真土

萬病潛消出幻軀



真土根心說

夫天之氣之所從生者。蓋蘊於天地之土中。而無盡藏也。人之氣之所從生者。蓋蘊於人身之土中。而無盡藏也。故仁義禮智之根。根於心。猶草木之根。根於土。草木之根。根於土。自然暢茂而條達。仁義禮智之根。根於心。自然生色而晬面。孟子曰。居移氣。養移體。大學曰。心廣體胖。心既廣矣。體復胖矣。而謂病之不去。體者妄也。至若枝葉之或憔悴而枯槁也。則又如之何。亦惟直從於其根焉。而培之。而溉之。培之溉之。而生意有不復息乎。蓋草木之根病。則枝葉病。若人之心。猶草木之根也。心病則身病。心不病則身不病。故身病由於心病。而體胖數語。乃去病之聖藥也。

魂者氣之神有清有濁目鼻之所
以呼吸者呼爲陽伸吸爲陰屈也
魄者精之神有虛有實耳目之所
以視聽者視爲陽明聽爲陰靈也

魂 魄 圖

陽神曰魂
陰神曰魄
魂之與魄
互爲室宇

生謂之精氣
死謂之魂魄
天地公共底
謂之鬼神也



魂魄說

鬼云爲魂。鬼白爲魄。云者風。風者木。白者氣。氣者金。風散故輕清。輕清者魄從魂升。金風故重濁。重濁者魂從魄降。故聖人以魂運魄。衆人以魄攝魂。魂晝寓目。魄夜舍肝。寓目能見。舍肝能夢。夢多者魄制魂。覺多者魂勝魄。蓋因魄有精。因精有魂。因魂有神。因神有意。因意有魄。五者運行不已。所以我之真心發動。造化幾億萬歲。未有窮極。夫核芽相生。不知其幾萬株。天地雖大。不能芽空中之核。雌卵相生。不知其幾萬禽。陰陽雖妙。不能卵無雄之雌。是以聖人萬物之來。對之以性。而不對之以心性。者心未萌也。無心則無意。無意則無魄。無魄則不受生。而輪迴永息矣。

太極以五行生三才父母以此而育我體
我當以此而成還丹孕於鴻濛生於坤復
圓明閃爍是爲蟾光玉谿子曰剖開太極
已露出天地心虛空闊無涯微月見孤岑

蟾光圖

西川岸上擡頭望
一派蟾光臨碧波
便好下功修二八
態態仔細托黃婆



蟾光說

太虛寥廓。皓月粲然。雪浪翻騰。金蟆吐耀。人見月之所以明。而曰金精盛則月明焉。孰知金之所以生者。自月而產也。人見金之產於月。而不知月之明。本出於日也。月者。喻元性也。水喻坎宮也。金蟆者。喻一點真陽之竅也。元性喻月。性之用也。性之初見。圓陀陀。光燦燦。狀似流星。蓋氣質之性稍息。而元陽真性就見。如雲開則月現。霧散則暘輝。纔見此物。分明便是元氣產矣。速急採取。譬之見賊便捉。毋令再逸。收歸於鼎器之中。則一點元氣蟾光。終不可得而出矣。

降龍圖

頭角峥嵘勢莫當
收雨寄時清
從今不許翻潭浪
願祿夜光



降龍未得豈
成仙降得
龍升可圓須
信神仙淨
段二常願
見龍人

降龍說

離曰爲汞。中有已土。強名曰龍。其形猙獰。主生人殺人之權。專成佛成仙之道。威能變化。感而遂通。雲行雨施。品物流形。乾之九二。見龍在田。利見大人。子曰。龍德而正中者也。世人不悟此龍。生生之功。每服其害。若人悟而畏之。調而馭之。則能降此猙獰之龍。而積至精之汞。降之者。制其心中真火。火性不飛。則龍可制。而有得鉛之時。故曰不積汞。何以取其鉛。不降龍。無以伏其虎。且真鉛真汞。未易相投。而真虎真龍。亦難降伏。學道者。若能了得這箇字。其他事皆末務也。

採藥尋真到虎溪溪中虎正作雄威
被吾制伏牽歸舍出入將來當馬駒

伏虎圖

降龍伏虎也無難
降伏歸來鎖玉關
日月分明忘幽內
何憂不作大還丹

入虎穴尋虎醅酥甚中滋味勝醍醐
有人做到這些處方是乾坤大丈夫



伏虎說

坎月爲鉛。中有戊土。強名曰虎。其形猖狂。雖能傷人殺人。却蘊大乘氣象。舉動風威。叩之則應。含弘光大。品物資生。文王重易曰。履虎尾。不咥人。亨。又曰。履道坦坦。幽人貞吉。孔子曰。素履之往。獨行願也。若人悟而畏之。馴而調之。則能伏此猖狂之虎。以產先天之鉛。伏之者。伏身中真水。水源至清。則虎可伏。而無咥人之害。故歷代聖師。以降龍爲煉已。以伏虎爲持心。是以純陽翁云。七返還丹在人。先須煉已待時。紫陽翁云。若要修成九轉。先須煉已持心。皆此義也。

三家相見圖

身心意是誰分作三家

大道玄微見此圖分明有象不模糊
先將一二為之用三四中當共一都

肝青為父
肺白為母
心赤為女
脾黃為子
腎黑為子
于五行始
三物一家
都歸戊巳

不用五金併八石只求三品共一室
煉成一顆如意珠軟似堯羅紅似日



精氣神由我合成一箇

三家相見說

身心意謂之三家。三家相見者。胎圓也。精氣神謂之三元。三元合一者。丹成也。攝三歸一。在乎虛靜。虛其心。則神與性合。靜其身。則精與情寂。意大定。則三元混一。情合性。謂之金木併。精合神。謂之水火交。意大定。謂之五行全。然而精化為炁者。由身之不動也。炁化為神者。由心之不動也。神化為虛者。由意之不動也。心若不動。則東三南二同成五也。身若不動。則北一西方四共之也。意若不動。則戊己還從生數五也。身心意合。則三家相見。結嬰兒也。

眼不視而魂在肝耳不聞而精在腎舌不動而神在心鼻不嗅而魄在肺四者無漏則精水神火魂木魄金皆聚於意土之中而謂之和合四象也

和合四象圖

金木台處
木火為侶
四者渾沌
列為龍虎

天三生木
位居東其
象為青龍

地二生火
位居南其
象為朱雀



含眼光凝耳韻兩鼻息絨舌氣固大不動使金木水火土俱會於中宮謂之橫簇五行也故曰精神魂魄意攢簇歸坤位靜極見天心自有神明至

和合四象說

四象者。青龍白虎朱雀玄武也。五行者。金木水火土也。龍木生火。同屬乎心。心者。象帝之先。靈妙本有中。之真無也。心若不動。則龍吟雲起。朱雀歛翼。而元氣聚矣。虎金生水。同係乎身。身者。歷劫以來。清淨自無中之妙有也。身若不動。則虎嘯風生。玄龜潛伏。而元精凝矣。精凝氣聚。則金木水火。混融於真土之中。而精神魂魄。攢簇於真意之內。真意者。乾元也。乃天地之母。陰陽之根。水火之本。日月之宗。三才之源。五行之祖。萬物賴之以生成。千靈承之以舒慘。意若不動。則二物交。三寶結。四象和合。五行攢簇。俱會入中宮。而大丹成矣。故紫陽云。五行全要入中央。蓋謂此也。

取坎填離圖

取出坎中畫補離還復乾
純陽命本固靈砂性珠圓
克念全天理離塵合上禪
採鉛知下手三疊舞胎仙

坎象來填
離卦成乾
天他定位
返本還元

陽丹結在陰海中猶如坎裏一交確
擒來離內溫溫養此即神仙顛倒功



取坎填離說

鉛汞者。太極初分。先天之炁也。先天炁者。龍虎初弦之炁也。虎居北方坎水之中。而坎中陽爻。原屬於乾。劫運未交之先。乾因顛蹶馳驟。悞陷於坤。乾之中爻損而成離。離本汞居。故曰坎內黃男名汞祖也。龍居南方離火之內。而離中陰爻。原屬於坤。混沌顛落之後。坤因含受孕育。得配於乾。坤之中爻實而爲坎。坎本鉛舍。故曰離中立女是鉛家也。似此男女異室。鉛汞異爐。陰陽不交。則天地否矣。聖人以意爲黃婆。引坎內黃男。配離中立女。夫妻一媾。卽變純乾。謂之取坎填離。復我先天本體。故悟真篇云。取將坎內中心實。點化離宮腹內陰。正此義也。

觀音密咒圖

始則自上而下至於臍中

唵字須要到臍

終則自下而上至於喉內

囉字在臍之下



念觀音呪說

此呪是觀音菩薩微妙心印。若人書寫六字大明呪者。卽同書寫三藏法寶。若人得念六字大明呪者。卽同諷誦七軸靈文。又能開智慧門。能救百難苦。三世業冤。悉皆清淨。一切罪障。盡得消除。解脫生死。安樂法身。然而念呪亦有密訣。故第一聲中而唵之。乃以呼吾身毘盧遮那佛也。第二聲東而嘛之。乃以呼吾身不動尊佛也。第三聲南而呢之。乃以呼吾身無量壽佛也。第四聲西而叭之。乃以呼吾身不空成就佛也。第五聲北而迷之。乃以呼吾身大勢至金剛也。第六聲復上返於喉而作吽音者。乃以呼吾身大勢至金剛也。第八則五炁歸元。卽成就不思議功德。而證圓通也。

九鼎煉心圖



第二轉

指磨心地煉金丹止念當為第一關
念斷自然情識斷須知水靜波瀾

第三轉

祖竅開時人杳其坎離鉛汞自氣
天然真火知時煉煉出西乾月半痕

第四轉

外直中通世罕聞推求枝葉不求根
由從此處徐徐進一點靈光漸漸明

第五轉

陽烏海底借神威正是金丹四轉時
奪得先天真種子河車搬運過黃溪

第六轉

時後金丹飛上求平段光燦爛顯門關
三花聚頂萬龍虎珠落黃庭結聖胎

第七轉

金烏飛入廣寒宮白虎張威待赤龍
赤龍奮力歸金鼎掌握神珠照眼紅

第八轉

十月胎靈已躍然嬰兒法乳要三年
熟藏佳息溫溫養潛龍潭底抱珠眠

第九轉

陽極陰消丹已成神光赫赫現金庭
脫離苦海分胎出自在崑崙頂上行

第十轉

無丹無火亦無金威那錯錢沒處弄
還我本來真面目未生身處二輪明

九鼎煉心說

日也者。天之丹也。黑而盪之。則日不丹。心也者。人之丹也。物而霾之。則心不丹。故煉丹也者。煉去陰霾之物。以復其心之本體。天命之性之自然也。天命之性。吾之真金也。人人之所必有者。氣質之性。金之濁滓也。上智之所不無者。若以人倫日用之火。而日煉之。則氣質之性日除。氣質之性日除。則天命之性自見矣。故五帝三王君也。而以君道。而日煉其心。伊傳周召相也。而以相道。而日煉其心。孔曾思孟師也。而以師道。而日煉其心。無時而不心在於道。無時而不以道而煉其心。此乃古先大聖大賢爲學之要法。百煉煉心。煉性之明訓也。

八識歸元圖

弟兄八箇一人痴獨有一箇最伶俐五箇門前做買賣二箇家中作主依伶俐即第六意識也此識爲五賊之主司乃輪迴之種子三界凡大無二人不遭此沉溺故圓覺經云先斷無始輪迴根本者斷此意識也痴者指第七傳送識而言主依者即第八阿賴耶識是也此識謂之總報主投胎時是也先來捨身時是他後去故曰去後來先鎮王公

軒轅稱九門

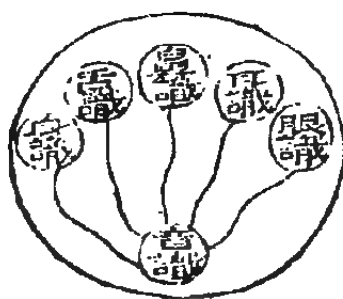
如來標八識

神火

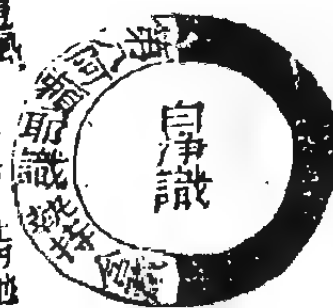
妄

見

太極歸無極



第七傳送識



真風

真

精

境屬風即五識 六識屬波 七識屬浪 八識屬心海

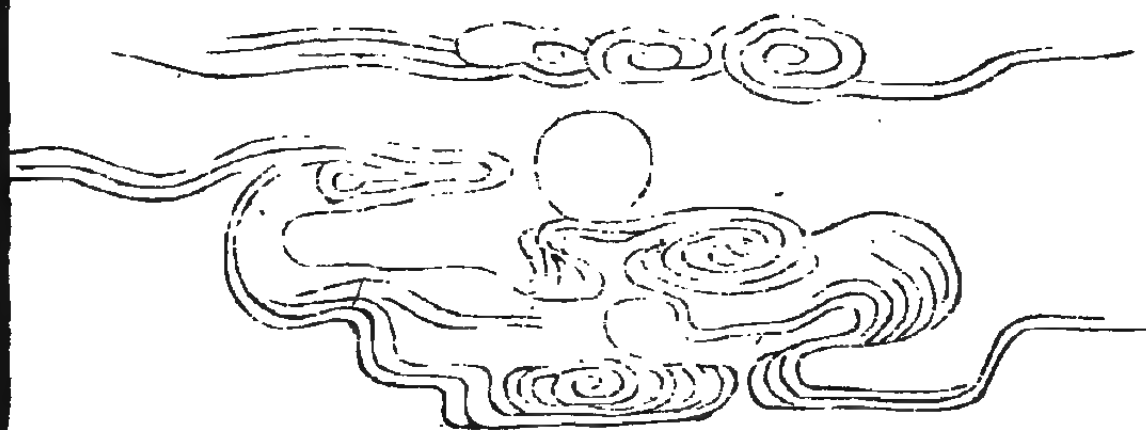
九識屬湛性

八識者皆屬無明色身已主事外起九識名曰白淨識不屬無名不落因果不假修証不受一塵故宗門謂曰實際理地離一切相建化門中不捨一法其是一切實而言之以土八箇識屬漸第九識屬頓何則然色身幻化不假修証法身無相猶若虚空故不假修爲今以圖象會意揀妄明真勿令認賊爲子

八識歸元說

釋氏謂人之受生。必從父精母血。與前生之識神。三相合而後成胎。精氣受之父母。神識不受之父母也。蓋從無始劫流來。亦謂之生滅性。故曰生滅與不生滅和合。而成八識也。蓋造化間有箇萬古不移之真宰。又有箇與時推移之氣運。真宰與氣運合。是謂天命之性。天命之性者。元神也。氣質之性者。識神也。故儒家有變化氣質之言。禪宗有返識爲智之法。今人妄認方寸中有箇昭昭靈靈之物。渾然與物同體。便以爲元神在是。殊不知此卽死死生之本。非不生不滅之元神也。噫。識識易。去識難。若不以天命元神。而戰退無明業識。終在生滅場中。未見有出頭日也。

五氣朝元圖



五氣朝元說

一氣初判。而列二儀。二儀定位。而分五常。五常異地。而各守一方。五方異氣。而各守一子。青帝之子名龍。炁。受甲乙木德之三氣。赤帝之子名丹元。受丙丁火德之二氣。白帝之子名皓華。受庚辛金德之四氣。黑帝之子名玄冥。受壬癸水德之一氣。黃帝之子名常存。受戊己土德之五氣。故金得土則生。木得土則旺。水得土則止。火得土則息。惟聖人知回幾之道。得還元之理。於是攢五簇四會。三合二而歸一也。蓋身不動則精固。而水朝元。心不動則氣固。而火朝元。真性寂則魂藏。而木朝元。妄情忘則魄伏。而金朝元。四大安和則意定。而土朝元。此謂五氣朝元。皆聚於頂也。

待詔圖

形神俱妙道為徒
性命相圓合太虛
寶詔降時騰鶴馭
玉書拜後駕龍車
龍車冉冉乘雲氣
瀛海六虛廣無際
九天仙子笑相迎
同詣玄都朝上帝



待詔說

九年而壁之後。靈臺瑩潔。覺海圓明。性命混融。形神俱妙。與天地合德。與太虛同體。此同丹道已成。而積功累行。不可缺也。蓋道之與德。猶陰之與陽。行之與功。猶目之與足。鍾離翁云。有功無行。如無足。有行無功。目不全。功行兩圓。足目備。誰云無分作神仙。是以古仙上聖。金丹事成。溫養事畢。遊戲人間。和光混俗。隨力建功。隨方解縛。扶危拯厄。救劫匡時。普度羣迷。接引後學。道上有功。人間有行。功行滿足。潛伏俟時。只待天書降詔。玉女來迎。駕霧騰雲。直入三清聖境。如張紫陽翁悟真篇云。德行修逾八百。陰功積滿三千。寶符降召去朝天。穩駕瓊輿鳳輦。

飛昇圖



飛昇說

仙有五等。佛有三乘。修持功行不齊。所以超脫稍異。飛昇冲舉者。上也。坐化尸解者。次也。投胎奪舍者。又其次也。乘龍上昇者。如黃帝。茅濛王。玄甫。韋善俊。是也。駕雲上昇者。如楊羲。李筌。藍采和。孫不二。是也。控鯉上昇者。如子英。琴高。是也。驟鸞上昇者。如子晉。鄧郁。是也。跨鶴上昇者。如桓闔。屈處靜。是也。御風上昇者。如葛由。武夷君。是也。拔宅飛昇者。如何侯。尹喜。淮南王。許旌陽。是也。白日冲舉者。如蔡瓊。馮長。馬成子。浮丘伯。是也。嘗考列仙譜傳。始知從古至今。成仙者十萬餘人。拔宅者八千餘處。所以純陽翁於景福寺壁間題一聯云。莫道神仙無學處。古今多少上昇人。

性命圭旨

卷一

一〇〇

性命雙修萬神圭旨亨集目錄

涵養本原圖

第一節口訣涵養本原救護命寶

洗心退藏圖 退藏沐浴工夫

玉液煉形圖 法則

安神祖竅圖

第二節口訣安神祖竅翕聚先天

法輪自轉圖 工夫

龍虎交媾圖 法則

蟄藏氣穴圖

第三節口訣蟄藏氣穴衆妙歸根

胎息訣

行立坐卧四禪圖

秘密藏 聖真 赤龍 神明之舍 道義之門

菩提本性本如 如萬法通今透太虛
自有靈明開船 若機絨露處現真如
真心一點原於此 無生無滅無終始
精神合道自長生 道馭精神真不死

作如是觀 清靜種

百千法門

同歸方寸

河沙妙德

盡在心源

照無色界幾千塵



眾妙應須無以觀 更將有向寂門看
可名物母明明說 兩點明珠轉三盤
默然無言微更微 無言之內有真機
自家竅妙自家會 萬里青天一鶴飛

止其所自在處 光明藏 天玄玄靈明 寂活潑潑地

丹臺 乾馬 龍山 知水 玉女 金鳥

天君奉然
百體從今

虛靈不昧之神 色空不二之佛

何思何慮之天 不識不知之地

千聖一心
萬古一道

性命雙修萬神圭旨第一節口訣

涵養本原救護命寶

內附退藏沐浴
玉液煉形二法

欲修長生。須識所生之本。欲求不死。當明不死之人。故曰認得。不死人。方纔人不死。那不死的人。道家呼爲鐵漢。釋氏喚作金剛。卽世人本來妙覺真心是也。此心靈靈不昧了了常知。其體不生不滅。其相無去無來。究之於先天地之先。莫知其始。窮之於後天地之後。莫知其終。高而無上。廣不可極。淵而無下。深不可測。乾坤依此而覆載。日月依此而照臨。虛空依此而寬廣。萬靈依此而變通。三教大聖教人修道。是修這箇。

成仙作佛。也是這箇。戴角披毛。也是這箇。聖凡二路。由此而分。出生死。再無別途。登涅槃。唯此一法。然世間萬彙。未有一物。不被無常所吞。獨有這箇。無生滅可縛。無色相可窺。端端正正。停停當當。分分曉曉的。而人自不悟其所本來也。不悟者。何爲有妄心。何謂妄心。蓋爲一切衆生。從無始已來。迷却真心。不自覺知。故受輪轉。枉入諸趣。原夫真心無妄。性智本明。妙湛元精。由妄瞥起。俄然晦昧。則失彼元精。粘湛發知。故轉智爲識。形中妄心。名之曰識。心本無知。由識故知。性本無生。由識故生。生身種子。萌孽於茲。開

有漏華。結生死果。今人妄認方寸中。有箇昭昭靈靈之物。渾然與物同體。便以爲元神在是。殊不知此卽死死生生之識神。劫劫輪迴之種子耳。故景岑云。學道之人。不悟真。只爲從前認識神。無量劫來生死本。痴人喚作本來人。嗟夫。世人以奴爲主。而不知認賊爲子。而不覺。是以世尊教人。先斷無始輪迴根本者。此也。此根旣斷。則諸識無依。復我元初常明本體。然而大道茫茫。當從何處下手。是以齊襟必舉領。整綱要提綱。昔尹師指出脩行正路一條。教人打從源頭上做起。若源頭潔淨。天理時時現前。識念自然。生命長存。

污染不得。譬如杲日當空。魍魎滅跡。此一心地法門。是古今千聖不易之道。故老子曰。若夫脩道。先觀其心。觀心之法。妙在靈關一竅。人自受生感氣之初。稟天地一點元陽。化生此竅。以藏元神。其中空空洞洞。至虛至明。乃吾人生生主宰。真所謂有之則生。無之則死。生死盛衰。皆由這箇。儒曰靈臺。道曰靈關。釋曰靈山。三教同一法門。總不外此靈明一竅。釋教曰。佛在靈山莫遠求。靈山只在汝心頭。人人有個靈山塔。好同靈山塔下脩。論其所也。立教曰。大道根莖識者稀。常人日用孰能知。爲君指出神仙窟。一竅彎

彎似月眉。論其形也。蓋此竅乃神靈之臺。秘密之府。真淨明妙。虛徹靈通。卓然而獨存者也。衆生之本原。故曰心地。諸佛之所得。故曰菩提。交徹融攝。故曰法界。寂淨常樂。故曰涅槃。不濁不漏。故曰清淨。不妄不變。故曰真如。離過絕非。故曰佛性。護善遮惡。故曰總持。隱覆含攝。故曰如來藏。超越玄秘。故曰密嚴國。統衆德而大備。燦群昏而獨照。故曰圓覺。其實皆一竅也。背之則凡。順之則聖。迷之則生死。始悟之則輪迴。息欲息輪迴。莫若體乎至道。欲體至道。莫若觀照本心。欲照本心。應須音眼虛鑒。常教朗月輝明。每

向定中慧照時時保得此七情未發之中時時全得此八識未染之體外息諸緣內絕諸妄含眼光凝耳韻調鼻息緘舌氣四肢不動使眼耳鼻舌身之五識各返其根則精神魂魄意之五靈各安其位二六時中眼常要內觀此竅耳常要逆聽此竅至於舌準常要對着此竅運用施爲念念不離此竅行住坐卧心心常在此竅不可刹那忘照率爾相違神光一出便收來造次弗離常在此卽子思所謂不可須臾離者是也先存之以虛其心次忘之以廓其量隨處隨時無碍自在正合龍虎經云至妙之要先存後忘

此又口訣中之口訣也。然要並除六識。尤在知所先後。意雖爲六識之主帥。眼實爲五賊之先鋒。故古德云。心是樞機。目爲盜賊。欲伏其心。先攝其目。蓋弩之發動在機。心之緣引在目。機不動則弩住。目不動則心住。陰符經曰。機在目。道德經曰。不見可欲。而心不亂。魯論曰。非禮勿視。朱子曰。制於外。所以養其中也。金笥寶籙曰。眼乃神遊立牝門。抑之於眼。使歸心。眼守此竅。不離。卽如來正法眼。合涅槃心之秘旨。故楞嚴經云。作是觀者。名爲正觀。若他觀者。名爲邪觀。又觀經觀心品云。三界之中。以心爲主。能觀心者。

究竟解脫。不能觀者。畢竟沉淪。道德首章云。常有欲以觀其徼者。觀此竅也。常無欲以觀其妙者。觀此竅中之妙也。昔黃帝三月內觀者。觀此也。太上亦曰。吾從無量劫來。觀心得道。乃至虛無。觀心非易。止念尤難。是以念頭起處。係人生死之根。古仙云。大道教人先止念。念頭不住。亦徒然。圓覺經云。居一切時。不起妄念。於諸妄心。亦不息滅。住妄想境。不加了知。於無了知。不辨真實。起信論云。心若馳散。即便攝來。令住正念。念起即覺。覺之即無。脩行妙門。唯在於此。虛靖天師云。不怕念起。只怕覺遲。念起是病。不續是

藥當知妄念起於識根。闢境成妄。非實有體。在衆生時。智劣識強。但名爲識。當佛地時。智強識劣。但名爲智。祇轉其名。不轉其體。初一心源。廓然妙湛。由知見立知。妄塵生起。故有妄念。若知見無見。則智性真淨。復還妙湛。洞徹精了。而意念銷。意念既銷。自六識而下。莫不皆銷。卽文殊所謂一根既返元。六根成解脫。既無六根。則無六塵。既無六塵。則無六識。既無六識。則無輪迴種子。既無輪迴種子。則我一點真心。獨立無依。空空蕩蕩。光光淨淨。而萬劫常存。永不生滅矣。此法直指人心。一了百當。何等直截。何等簡易。

但能培養本原。觀照本竅。久則油然而心新。浩然
氣暢。凝然不動。寂然無思。豁然知空。了然悟性。
此所謂皮膚剝落盡。一真將次見矣。工夫至此。
自然精神朗發。智慧日生。心性靈通。隱顯自在。
自然有一段清寧闔闢之機。自然有一段飛躍
活動之趣。自然有一點元陽真炁。從中而出。降
黃庭。入土釜。貫尾閭。穿夾脊。上冲天谷。下達曲
江。流通百脉。漑灌三田。驅逐一身百竅之陰邪。
滌蕩五臟六腑之濁穢。如服善見王之藥。衆病
咸消。若奏獅子筋之絃。羣音頓絕。所以云。一心
療萬病。不假藥方多。是知一切諸聖。皆從此心。

方便門人。得成祖佛。爲人天之師。凡夫不能證者。由不識自心故。故曰海枯終見底。人死不知心。六道羣蒙皆此門出。歷千劫而不返。一何痛哉！所以諸佛驚入火宅。祖師特地西來。乃至千聖悲嗟。皆爲不達唯心出要道耳。如寶藏論云。夫天地之內。宇宙之間。中有一寶秘。在形山。識物靈照。內外空然。寂寞難見。其謂玄玄。巧出於紫微之表。用在於虛無之間。端化不動。獨而無雙。聲出妙嚮。色吐華容。窮覩無所。寄號空空。唯留其聲。不見其形。唯留其功。不見其容。幽明朗照。物理虛通。森羅寶印。萬像真宗。其爲也形。其

寂也。冥。本淨非瑩。法爾圓成。光照日月。德越太清。萬物無作。一切無名。轉變天地。自在縱橫。恒沙妙用。混沌而成。誰聞不喜。誰聞不驚。如何以無價之寶。隱於陰。入之坑。哀哉。哀哉。其爲自輕。悲哉。悲哉。晦何由明。其寶也。煥煥煌煌。朗照十方。聞寂無物。應用堂堂。應聲應色。應陰應陽。奇物無根。妙用常存。瞬目不見。側耳不聞。其本也。冥。其化也。形。其爲也。聖。其用也。靈。可謂大道之真精。其精甚靈。萬有之因。凝然常住。與道同倫。天下最親。莫過心也。百姓日用而不知。心如魚在海而不知水。故佛經云。一切衆生。從曠劫來。

迷到本心。不自覺悟。妄認四大爲身。緣慮爲心。譬如百千大海。不認。但認一小浮漚。以此迷中復迷。妄中起妄。隨境流轉。寓目生情。取捨萬端。無時暫暇。致使起惑造業。循環六道。密網自圍。不能得出。究竟冥初。皆一妄迷真之咎耳。故靈潤曰。妄情牽引何時了。辜負靈臺一點光。夫靈臺一點光者。卽真如靈知心也。最立最妙。通聖通靈。極高明。極廣大。化萬法之王。爲羣有之體。豎徹三界。橫亘十方。自混沌未闢之前。而已曾有。雖天地旣壞之後。而未嘗無。一切境界。皆是心光。若人識得心。大地無寸土。故曰三界唯心。

迷人心外求法。至人見境是心。境是卽心之境。心是卽境之心。對境不迷。逢緣不動。能所互成一體無異。若能達境唯心。便是悟心成道。覺盡無始妄念。攝境歸心。出纏真如。離垢解脫。永合清淨本然。則不更生山河大地。諸有爲相。如金出鑛。終不更染塵泥。似木成灰。豈有再生枝葉。一得永得。盡未來際。永脫樊籠。長居聖域矣。雖然。此最上一乘大道。若根器利者。一超直入。如來地。若根器鈍者。將如之何。必由下學而上達的工夫。漸次引入法門可也。使之行一步。自有一步効驗。升一級。自有「一級規模。亦是行遠自

邇登高自卑之意。若不知入門下手工夫。安能遽到了手。極則地位。若未能盡心。而安能知性。未能明心。而安能見性。夫明心盡心之要者。時以善法扶助自心。時以赤水潤澤自心。時以境界淨治自心。時以精進堅固自心。時以忍辱坦蕩自心。時以覺照潔白自心。時以智慧明利自心。時以佛知見開發自心。時以佛平等廣大自心。故知明心是生死海中之智楫。盡心是煩惱病中之良醫。若昧此心。則永劫輪迴而遺失真性。若明此心。則頓起生死而圓證涅槃。始終不出此心。離此心別無玄妙矣。後面雖有次第工

夫。不過是成就這箇而已。噫。莫看易了。至人難遇。口訣難聞。故張平叔云。只爲丹經無口訣。教君何處結靈胎。殊不知經中口訣自載。大都秘母言子。不肯分開說破。使人湊泊不來。况多爲譬辭隱語。使學者眩目惑心。以致中途退步。余甚憫之。今將丹經梵典中之口訣。一一拈出。留與後人。爲破昏黑的照路燈。辨真僞的試金石。太玄真人云。父母生前一點靈。不靈只爲結成形。成形罩却光明種。放下依然徹底清。空照禪師云。這箇分明箇箇同。能包天地運虛空。我今直指真心地。空寂靈知是本宗。

自然居士云。心如明鏡。連天淨。性似寒潭。止水同。十二時中。常覺照。休教昧了主人翁。

智覺禪師云。菩薩從來不離真。自家昧了。不相親。若能靜坐。回光照。便見生前舊主人。

三茅真君云。靈臺湛湛。似冰壺。只許元神在裏居。若向此中留一物。豈能證道合清虛。

天然禪師云。心本絕塵。何用洗。身中無病。豈求醫。欲知是佛。非身處。明鑑高懸。未照時。

主敬道人云。未發之前。心是性。已發之後。性是心。心性源頭。叅不透。空從往迹。費搜尋。

無心真人云。妄念纔興。神卽遷。神遷六賊亂心。

田。心田既亂。身無主。六道輪迴在目前。

高僧妙虛云。惺惺一箇主人翁。寂然不動在靈宮。但得此中無掛礙。天然本體自虛空。

太乙真人云。一點圓明等大虛。只因念起結成軀。若能放下回光照。依舊清虛一物無。

華嚴經頌云。有數無數一切劫。菩薩了知卽一念。於此善入菩提行。常勤脩習不退轉。

海月禪師云。六箇門頭一箇關。五門不必更遮攔。從他世事紛紛亂。堂上家尊鎮日安。

水庵禪師云。不起一念須彌山。待立當頭着眼看。拈一縷絲輕絆倒。家家門底透長安。

大滌智頌云。眞佛無爲在我身。三呼三應太惺
惺。若人不悟元由者。塵劫茫茫認識神。
無垢子偈云。五蘊山頭一段空。同門出入不相
逢。無量劫來賃屋住。到頭不識主人翁。
惟寬禪師云。勸君學道莫貪求。萬事無心道合
頭。無心始體無心道。體得無心道也休。
志公和尚云。頓悟心原開寶藏。隱顯靈蹤現六
相。獨行獨坐常巍巍。百億化身無數量。
猷堂禪師云。應無所住生其心。廓徹圓明處處
眞。直下頂門開正眼。大千沙界現全身。
指玄篇云。若得心空苦便無。有何生死有何拘。

一朝脫下胎州襖。作箇逍遙大丈夫。

段真人云。心內觀心。覓本心。心心俱絕。見真心。

真心明徹。通三界。外道天魔不敢侵。

張遠霄云。不生不滅。本來真。無價夜光。人不識。

凡夫虛度幾千生。雜在鑛中不能出。

薛道光云。妙訣五千。稱道德。真詮三百。頌陰符。

但得心中無一字。不參禪。亦是工夫。

無垢子云。學道先須識自心。自心深處最難尋。

若還尋到無尋處。方悟凡心卽佛心。

逍遙翁云。掃除六賊。淨心基。榮辱悲歡。事勿追。

專无致柔。窺內景。自然神室。產摩尼。

弄丸集云。天機奧妙難輕吐。顏氏如愚曾氏魯。
問渠何處用工夫。只在不聞與不覩。
張三丰云。真心浩浩無窮極。無限神仙從裏出。
世人耽着小形骸。一顆玄珠迷不識。
解迷歌云。若要真精無漏洩。須淨靈臺如朗月。
靈臺不淨神不清。晝夜工夫休斷絕。
北塔衲云。切忌隨他不會他。大隨此語播天涯。
真淨性中纔一念。早是千差與萬差。
橫川珙云。洞水無緣會逆流。見他苦切故相辭。
西來祖意寔無意。妄想狂心歇便休。
草堂禪師云。斷臂覓心心不得。覓心無得始安。

心心安後夜雪庭際。滿目瑤花無處尋。

佛國禪師云。心心卽佛。佛心心。佛佛心心。卽佛心。心佛。佛來無一物。將軍止渴望梅林。

華嚴經偈云。若人欲識佛境界。當淨其意如虛空。遠離妄想及諸取。令心所向皆無礙。

寶積經頌云。諸佛從心得解說。心者清淨名無垢。五道鮮潔不受染。有解此者成大道。

圓悟禪師云。佛佛道同。同至道。心心真契契。真心廓然透出威音外。地久天長海更深。

世奇首座云。諸法空故我心空。我心空故諸法同。諸法我心無別體。祇在而今一念中。

張拙秀才云。光明寂照遍河沙。凡聖元來共一家。一念不生全體現。六根纔動被雲遮。

中峯禪師云。從來至道與心親。學到無心道卽真。心道有無俱泯絕。大千世界一閒身。

張無夢云。心在靈關身有主。氣歸元海壽無窮。白沙先生云。千休千處得。一念一生持。

彭鶴林云。神室卽是此靈臺。中有長生不死胎。永明延壽云。有念卽生死。無念卽泥洹。

胡敬齋云。無事時不教心空。有事時不教心亂。道玄居士云。一出便收來。旣歸須放下。

羅念菴云。毋以妄念戕其心。毋以客氣傷元氣。

莎衣道人云。心要在腔子裏。念不出揔持門。
白樂天云。自從苦學空門法。消盡平生種種心。
淨業禪師云。動不忘於觀照。靜不忘於止息。
韜光集云。心在是。念亦在是。動如斯。靜亦如斯。
冲妙云。身不動而心自安。心不動而神自守。
徐無極云。性從偏處克將去。心自放時收拾來。
佛印云。一念動時皆是火。萬緣寂處卽生春。
陶宏景云。修心要作長生客。煉性當如活死人。
無着禪師云。明卽明心空寂。見卽見性無生。
華嚴經云。若能諦觀心不二。方見毘盧清淨身。
華嚴頌云。始從一念終成劫。悉依衆生心想生。

馬丹陽云。若能常守鸞鸞寂。神自靈明。氣自充。
邱長春云。當時一句師邊得。默默垂簾仔細看。
慧日禪師云。一念照了。一念之菩提也。一念冥
息。一念之涅槃也。

已上數語。皆成仙作聖之要。入道入德之門也。
昔阿難多聞。擔持積歲。不登聖果。息緣返照。暫
時卽證無生。蓋凡夫之心。終日趣外。逾遠逾背。
惟返照者。檢情攝念。攝念安心。安心養神。養神
歸性。卽魏伯陽所謂。金來歸性初。乃得稱還丹。
是也。咦。鍊鑛成金得寶珍。鍊情歸性合天真。相
逢此理交談者。千萬人中無一人。

良其背不獲其身

聖人以此洗心退藏於密

紅紅白白水蓮
出汚泥中色轉鮮
莖直穢空蓬又實
脩行妙理恰如然

時時澗澗常教玉
樹氣回根
日日栽培不使金
花精脫蒂

道乃天地心
愚痴不解尋
破衣要縫補
湏用水磨針

洗心退藏圖



一條直路少人尋
尋到山根始入門
坐定更知行無主
真人之息自深深

不是玄門消息深
高山流水少知音
若能尋着來時路
赤子依然混沌心

行其庭不見其人

聖人以此齋戒神明其德

退藏沐浴工夫

易之洗心退藏於密。這句話頭。唐宋神仙謂之沐浴。近代諸人標爲艮背。摠只是這箇道理。這箇竅妙。原夫心屬乎火。而藏之以背之水者。洗之之義也。心居乎前。而藏之以背之後者。退之之義也。故初機之士。降伏其心。束之太緊。未免有煩燥火炎之患。是以暫將心火之南。而藏背水之北。水火互相交養。自然念慮不生。卽白玉蟾所謂。洗心滌慮爲沐浴。是也。然沐浴雖爲洗心之法。艮背雖有止念之功。二理是則是矣。皆未到實際之地。此向上一着。千聖秘而不傳。後

世學徒所以罕聞。罕遇。人若明得此竅。真可以奪神功。改天命。古仙有言曰。夾脊雙關透頂門。修行徑路此爲尊。以其上通天谷。下達尾間。中通心腎。召攝靈陽。救護命寶。此非修行徑路而何。吾人未有此身。先有此息。此身未滅。此息先滅。此又非修行正路而何。原人受生之初。在胞胎內。隨母呼吸。受氣而成。此縷與母聯屬。漸吹漸開。中空如管。通氣往來。前通於臍。後通於腎。上通夾脊。泥丸。至山根。而生雙竅。由雙竅下至準頭。而成鼻之兩孔。是以名曰鼻祖。斯時我之氣。通母之氣。母之氣。通天地之氣。天地之氣。通

太虛之氣。竅竅相通。無有隔閡。及乎氣數滿足。裂胞而出。剪斷臍蒂。囚地一聲。一點元陽落於立命之處。自此後天用事。雖有呼吸往來。不得與元始祖氣相通。人生自幼至老。未有一息駐於其中。三界凡夫。塵生塵滅。萬死萬生。只爲尋不着來時舊路耳。太上立法。教人修煉。而長生者。由其能奪天地之正氣。人之所以能奪天地之正氣者。由其有兩孔之呼吸也。所呼者自己之元氣。從中而出。所吸者天地之正氣。從外而入。人若根源牢固。呼吸之間。亦可以奪天地之正氣。而壽綿長。人若根源不固。精竭氣弱。所吸

天地之正氣。隨呼而出。身中元氣。不爲已之所
有。反爲天地所奪。何也。蓋爲呼吸不得其門而
入耳。一切常人呼吸。皆隨咽喉而下。至中脘而
回。不能與祖氣相連。如魚飲水。而口進腮出。卽
莊子所謂衆人之息。以喉是也。若是至人呼吸。
直貫明堂。而上至夾脊。而流入命門。得與祖氣
相連。如磁吸鐵。而同類相親。卽莊子所謂真人
之息。以踵是也。踵者。其息深深之義。旣得深深。
則我命在我。而不爲太冶陶鑄矣。今之人。有調
息數息。抑息閉息。皆是隔靴搔癢。不得到於玄
竅。此竅初凝。就生兩腎。次生其心。其腎如藕。其

心如蓮。其梗中通。外直。拄地撐天。心腎相去八寸四分。中餘一寸二分。謂之腔子裏是也。乃心腎往來之路。水火既濟之鄉。欲通此竅。先要存想山根。則呼吸之氣。漸次通夾脊。透混元。而直達於命府。方纔子母會合。破鏡重圓。漸漸擴充。則根本完固。救住命寶。始可言其修煉。按了真了曰。欲點常明燈。當用添油法。尹師曰。涵養本原爲先。救護命寶爲急。又曰。一息尙存。皆可復命人。若知添油之法。續盡燈而復光明。卽如得返魂之香。點枯艾而重茂盛。所以云。油乾燈滅。氣絕身亡。然非此竅。則不能添油。非添油則不

能接命。命不接。則留性不住。性不住。忽一旦無常到來。則懵懵然而去矣。故呂公曰。留精宜及早。接命莫教遲。果然是接之則長生。不接則天死。蓋人稟天地氣數有限。不知保養。自暴自棄。如劉海蟾云。朝傷暮損。迷不知。喪亂精神。無所據。細細消磨。漸漸衰耗。竭元和神乃去。闔闔之機一停。呼吸之氣立斷。嗚呼。生死機關。其速如此。世人何事而不肯回心向道耶。況此着工夫。最是簡易。不拘行住坐卧。常操此心。退藏夾脊之竅。則天地之正氣可採而進。與已混元真精。凝結丹田。以爲起生之本。蓋以天地無涯之元

炁而續我有限之形軀。不亦易乎。學者只要認
定此竅。守而不離。久久純熟。則裏面皎皎明明。
如月在水相似。自然散其邪火。銷其雜慮。降其
動心。止其妄念。妄念既止。真息自現。真念無念。
真息無息。息無則命根永固。念無則性體恒存。
性存命固。忘念俱銷。此性命雙修之第一步也。
嗟乎。人生如無根之樹。全憑氣息以爲根株。一
息不來。命非已有。故欲修長生者。必固其氣。氣
固則身中之元氣。不隨呼而出。天地之真氣。恒
隨吸而入。久之胎息定。鄴鄂成。而長生有路矣。
此段當與第三節蟄藏氣穴同看。

玉液煉形圖

小小壺中別有天
鉄牛耕地種金蓮
這般寶物家家有
因甚時人不學仙

妙用如江河
周流無窮已
長養玄谷芝
灌溉瑶池水

煉液如泉曾有訣
安心是藥更無方
積氣開開通大道
一渠流轉入瓊漿



玉液鍊形法則

初學之人。平素勞碌。乍入園中。一旦安逸。逸則四肢不運動。安則百節不流通。以致脉絡壅塞。氣血凝滯。此通關蕩穢之法。不能無也。此法先用行氣主宰。照在玄膺一竅。此竅可通氣管。卽黃庭經所謂玄膺。氣管受精符是也。少頃則津液滿口。如井水然。微漱數遍。徐徐以意引以重樓。漸達臆中。尻尾中。腕神闕。至氣海而止。就從氣海。分開兩路。至左右大腿。從膝至三里。下脚背。及大拇指。又轉入湧泉。由脚跟。脚彎循大腿。而上至尾閭。合做一處。過腎堂夾脊。雙關分送。

兩肩兩膀兩臂。至手背。由中指轉手掌。一齊旋
迴。過手腕。由胸傍歷腮後。從腦灌頂。復下明堂。
上腭。以舌迎之。至玄膺而止。此爲一轉。畢稍停。
又照前行功。則壅滯之處。漸次疎通。不惟貫穿
諸經。亦能通達諸竅。卽心印經所謂。七竅相通。
竅竅光明。是也。蓋吾人靈明一竅。六合而內。六
合而外。本無不周。本無不照。其不能然者。爲形
所礙耳。直要鍊到形神俱妙。方纔與道合真。夫
行氣用眼者。何也。故施肩吾曰。氣是添年藥。心
爲使氣神。若知行氣主。便是得仙人。昔人謂目
之所至。心亦至焉。心之所至。氣亦至焉。斯言近

之矣。鍊形用液者何也。道家謂之蕩穢。玉液是
津。玉池是口。黃庭內景云。口爲玉池。太和官漱
咽靈液。災不干。體生光華。炁香蘭。却滅百邪。玉
鍊顏。審能修之。登廣寒。蓋液中有氣。氣中有液。
液氣相生。日充月盛。爲金液之基。作潤身之寶。
況能穿關透節。無處不到。古歌曰。華池神水頻
吞嚥。紫府元君直上奔。常使氣通關節透。自然
精滿谷神存。夫玄膺一竅。乃是津液之海。生化
之源。溉灌一身。皆本於此。故太上云。舌下玄膺
生死岸。子若遇之。昇天漢。法華經頌云。白玉齒
邊流舍利。紅蓮舌上放豪光。喉中甘露涓涓潤。

心內醞醕滴滴涼。此乃小玉液煉形法也。人之孔竅所以通乎其虛。達乎其氣。而周流於一身之內焉。一或有所蔽塞。則爲瘀痰爲壅血。而一身脉絡不能相通。便生疾病。今以此法日行三五次。但得氣血流通。百脉和暢。病旣去矣。止而勿行。此與退藏救護。是爲表裏二段並行而不相悖。夫涵養本原。雖是去情識。實除生滅心。心無生滅。身無生滅。定矣。欲除生滅心。必自無念始。無念之積習純熟。足可致無夢。無念之靜定純熟。足可致無生。無夢乃現在之大事也。無念乃末後之大事也。無生則不造。無夢則不化。不

造不化。卽不生不滅也。夫學道之士。不患不成。惟患不勤。苟能專精而勤。未有學而不得也。設使立志不堅。信道不篤。朝爲而夕改。始勤而中輟。悅於須臾。厭於持久。欲望與天齊壽。不亦難乎。內觀經云。知道易。信道難。行道難。行道難。得道難。得道易。守道難。若使不難。則滿市皆神仙矣。安足爲異耶。蓋修道者。如農夫之去草一般。務拔其根。則吾心天真種子。自然發生矣。況此一字法門。徹首徹尾。甚易行。甚有驗。小而試之。可以却病延年。大而用之。可以超凡入聖。在學者用功深淺何如耳。

儒而聖道而立釋而禪而妙用總持都歸一貫

天地靈根 不動道場 玄牝之門 不二法門 直土人 舍利子 直心處 祖氣穴 混沌 西南鄉 應持門 以離文牘之鄉 千姿萬化之神

如如不動空中住無生無滅無來去
聖師曾向我可寧此是孔顏真樂處

一靈妙有法界真通
離種種邊尤執厥中

安神祖竅圖

這箇竅 絕中邊 無內外 上下圓 東西合 南北全 會此意 便成仙

藏心於淵美廖靈根
中理五炁混合百神

雖收淵源學失真異端枝節害彌深
惟原氣稟由無極只此一箇傳聖心



上而天中而人下而地而化機參兩豈外中庸
先天此主 萬中通理 馬任之谷 蒼桑鳥 臨川嚴 守一壇 懸胎照 寂滅海 造作皇庭 宇宙主宰 既濟開器 聚結之所 衆妙門 復命關 希夷府 如意珠 寶空藏

性命雙修萬神圭旨第二節口訣

安神祖竅翕聚先天

丙附法輪自轉
龍虎交媾二法

祖竅真際。舉世罕知。不得師傳。儼似暗中射梁。蓋祖竅者。乃老子所謂立牝之門也。悟真篇云。要得谷神長不死。須憑立牝立根基。所以紫陽言修煉金丹。全在立牝。于四百字序云。立牝一竅。而採取在此。交媾在此。烹煉在此。沐浴在此。溫養在此。結胎在此。至于脫胎神化。無不在此。修煉之士。誠能知此一竅。則金丹之道盡矣。所謂得一而萬事畢者是也。然而丹經大都喻言。使學者無所歸着。前輩指爲先天主人。萬象主

宰。太極之蒂。混沌之根。至善之地。凝結之所。虛無之谷。造化之源。不二法門。甚深法界。歸根竅。復命關。中黃宮。希夷府。摠持門。極樂國。虛空藏。西南鄉。戊巳門。真一處。黃婆舍。守一壇。淨土西方。黃中正位。這箇神室。真土。黃庭。種種異名。難以悉舉。然此一竅。在身中求之。非口。非鼻。非心。非腎。非肝肺。非脾胃。非臍輪。非尾閭。非膀胱。非谷道。非兩腎中間一穴。非臍下一寸三分。非明堂。泥丸。非關元。氣海。然則果何處耶。純陽祖師云。立此立此。真立此。不在心。分不在腎。窮取生身受氣初。莫怪天機都洩盡。且以生身之理言。

之。父母一念將媾之際。而圓陀陀。光燦燦。先天一點靈光。撞於母胞。如此○而已。儒謂之仁。亦曰無極。釋謂之珠。亦曰圓明。道謂之丹。亦曰靈光。皆指此先天一氣。混元至精而言。實生身之原。受氣之初。性命之基。萬化之祖也。及父母交罷。精血包羅於外。如此◎而已。卽吾儒所謂太極是也。由是而五臟。由是而六腑。由是而四肢百骸。由是而能視。能聽。能持。能行。由是而能仁。能義。能禮。能智。由是而能聖。能神。能文。能武。究竟生身本原。皆從太極中。那一些兒發出來耳。叅同契曰。人所稟軀體本一無。元精雲布。因炁

託初。炁一凝定。立牝立焉。上結靈關。下結氣海。靈關藏覺靈性。氣海藏生氣。命性。命雖分龍虎二弦。而性命之根。則摠持於祖竅之內。故老子曰。立牝之門。是謂天地根。何以謂之立牝之門。而曰天地根也。豈非吾身之天地。吾身之立牝耶。吾身天地之根。吾身立牝之根耶。吾身立牝之門。吾身天地之門耶。而天地之門之所從出者。獨不有所謂先天地生。而爲天地之根乎。故天地之根。乃天地之所由以分天而分地也。而立牝之門之所從出者。獨不有所謂先立牝生。而爲立牝之根乎。故立牝之根。乃立牝之所由

以分玄而分牝也。何以謂之玄也。豈非從有名之母中發出來也。何以謂之玄之又玄。豈非從無名之始中發出來也。無名之始。釋氏指爲不二法門。子思曰。其爲物不二。則其生物不測。莊子曰。昭昭生於冥冥。有倫生於無形。而欲悟性以見性者。其將求之昭昭而有倫乎。抑亦求之冥冥而無形乎。冥冥無形。莫窺其朕。吾儒所謂無聲無臭。釋氏所謂威音王已前是也。然則何以謂之王。而其所以主張威音者。太極也。故謂之王。余於是而知學仙學佛者。但覓其王之所。在而尊之爾。旣尊王矣。而又且併其王而無有。

之。是遡太極而還於無極也。無極者。真中也。故曰聖聖相傳在此中。此中就是堯舜允執之中。孔子時中之中。子思未發之中。易之黃中通理之中。度人經之中。理五炁之中。釋迦之空中之中。老子之守中之中。然中字有二義。若曰中有定在者。在此中也。若曰中無定在者。乾坤合處。乃真中也。以其可得而允執也。故曰有定在。然豈特在此一身之內爲然也。是雖一身之外而遍滿天地。亦皆吾心之中也。又豈特在此天地之內爲然也。是雖天地之外而遍滿虛空。亦皆吾心之中也。易曰周流六虛。然周流於六虛之

外而非不足。退藏於一身之竅。而非有餘。故曰一竅能納太虛空中。道經云。天之極上處。距地之極下處。相去八萬四千里。而天地之中。適當四萬二千里之中處也。若人身一小天地也。而心臍相去亦有八寸四分。而中心之中。適當四寸二分之中處也。此竅正在乾之下。坤之上。震之西。兌之東。八脉九竅。經絡聯轉。虛閑一穴。空懸黍珠。是人一身天地之正中。乃藏元始祖炁之竅也。若知竅而不知妙。猶知中而不知一。昔人有言曰。心是地而性是王。竅是中而妙是一。一有數種。有道之一。有神之一。有氣之一。有水

之一。有數之一。有一貫之一。有協一之一。有精一之一。有惟一之一。有守一之一。有歸一之一。歸一者。以其一而歸乎其中也。守一者。以其一而守乎其中也。有中則有一。一而非中。則非聖人之所謂一也。有一便有中。中而非一。則非聖人之所謂中也。故孔子之一。以其中之一而貫之也。堯舜之中。以其一之中而執之也。伏羲氏之河圖而虛其中者。先天也。乃吾身祖竅之中也。孔子曰。先天而天弗違。老子曰。無名天地之始。卽釋氏所謂茫乎無朕。一片太虛是也。神禹氏之洛書而實其中者。後天也。乃吾身祖竅之

一也。孔子曰。後天而奉天時。老子曰。有名萬物之母。卽道家所謂露出端倪。一點靈光是也。然而河圖中矣。中而未始不一。洛書一矣。一而未始不中。中包乎一。一主乎中。豈非精微之妙理。無爲之神機耶。道德經曰。多言數窮。不如守中。洞立經曰。丹書萬卷。不如守一。一者生生不息之仁也。中庸曰。脩道以仁。論語曰。天下歸仁。禮記曰。中心安仁。周易曰。安土敦仁。予嘗譬之。菓實之仁。中有一點者。太極也。而抱之兩者。一陰一陽也。易曰。易有太極。是生兩儀。故易也者。兩而化也。太極也者。一而神也。以此一點之神。而

含養於祖竅之中。不得勤。不得怠。謂之安神。祖竅。非所以復吾身之乾元乎。以此一點之仁。而敦養於坤土之中。而勿怠。而勿助。謂之安土。敦仁。非所以立吾身之太極乎。又若蓮子之屬。中有一條。而抱之兩片者。非所謂一以貫之邪。一而二。二而三。三生萬物。故張紫陽云。道是虛無。生一无。便從一无。產陰陽。陰陽再合成三體。三體重生萬物。昔文始先生問於老子曰。脩身至妙至要。載於何章。老子曰。在於深根固蒂。守中抱一而已。何謂守中。曰。勤守中。莫放逸。外不入。內不出。還本源。萬事畢。故老子所謂守中者。

守此本體之中也。儒之執中者。執此本體之中。釋之空中者。本體之中。本洞然而空也。老子所謂抱一者。抱此本體之一也。釋之歸一者。歸此本體之一也。儒之一貫者。以此本體之一而貫之也。惟精惟一者。易之所謂精義入神者是也。允執厥中者。記之所謂王中心無爲以守至正者是也。夫曰王中心者。蓋以一點之仁。主此中心之中。而命之曰王。所謂天君者是也。夫何爲哉。以守至正而已矣。命由此立。性由此存。此兩者同出異名。原是竅中舊物。如今復返竅中。則蒙莊所謂南海之儻。北海之忽。相遇於混沌之

地矣。脩丹之士。不明祖竅。則真息不住。而神化無基。藥物不全。而大丹不結。蓋此竅是摠持之門。萬法之都。亦無邊傍。更無內外。不可以有心守。不可以無心求。以有心守之。則着相。以無心求之。則落空。若何可也。受師訣曰。空洞無涯。是玄竅。知而不守。是工夫。常將真我安止其中。如如不動。寂寂惺惺。內外兩忘。渾然無事。則神戀氣而凝。命戀性而住。不歸一而一自歸。不守中而中自守。中心之心既實。五行之心自虛。此老子抱一守中。虛心實腹之本旨也。

張紫陽云。虛心實腹。義俱深。只爲虛心要識心。

劉海蟾云。中央神室本虛閑。自有先天真氣到。
呂純陽云。守中絕學方知奧。抱一無言始見佳。
徐佐卿云。儻忽遨遊歸混沌。虎龍蟠踞入中黃。
正陽翁云。要識金丹端的處。未生身處下工夫。
如如居士云。坤之上。乾之下。中間一寶難酬價。
李清庵中和集云。兩儀肇判分三極。乾以直專。
坤闢翕。天地中間立。牝門其動愈出。靜愈入。
王玉陽雲光集云。谷神從此立天根。上聖強名。
立牝門。點破世人生死穴。真仙於此定乾坤。
譚處端水雲集云。陰居於上。陽居下。陽氣先升。
陰氣隨配。合虎龍交媾處。此時如過小橋時。

河上公過明集云。杳杳冥冥。開衆妙。恍恍惚惚。葆真竅。歛之潛藏一粒中。放之瀰漫六合表。張紫陽悟真篇云。震龍汞自出離鄉。兌虎金生在坎方。二物總因鬼產母。五行全要入中央。張景和枕中記云。混元一竅是先天。內面虛無理自然。若向未生前見得。明知必是大羅仙。葛仙翁玄玄歌云。乾坤合處乃真中。中在虛無甚空濶。簇將龍虎竅中藏。造化樞機歸掌握。羅公遠弄丸集云。一竅虛無天地中。纏綿秘密不通風。恍惚杳冥無色象。真人現在寶珠中。天來子白虎歌云。玄牝之門鎮日開。中間一竅

混靈臺。無關無鎖。無人守。日月東西自往來。
張鴻濛還元篇云。天地之根。始玄牝。呼日吸月。
持橈柄。隱顯俱空。空不空。尋之不見。呼之應。
高象先金丹歌云。真一之道。何所云。莫若先敲
戊巳門。戊巳門中有真水。真水便是黃芽根。
丁野鶴逍遙遊云。三教一元。這箇圓。生在無爲
象帝先。悟得此中真妙理。始知大道祖根源。
蕭紫虛大丹訣云。學人若要覓黃芽。兩處根源
共一家。七返九還須識主。工夫毫髮不容差。
李靈陽祖竅歌云。箇箇無生無盡藏。人人本體
本虛空。莫道瞿曇名極樂。孔顏樂亦在其中。

陳致虛轉語偈云。一者名爲不二門。得門人去。
便安身。當年曾子一聲唯。悞了聞浮多少人。
薛紫賢虛中詩云。天地之間猶橐籥。橐籥須知。
鼓者誰。動靜根宗由此得。君看放手有風無。
呂祖純陽文集云。陰陽二物隱中微。只爲愚徒。
自不知。實實認爲男女是。真真說做坎離非。
李道純無一歌云。道本虛無生太極。太極變而。
先有一。一分爲二。二生三。四象五行從此出。
壽涯禪師語錄云。陀羅門啟妙難窮。佛佛相傳。
只此中。不識西來真實義。空穿鉄屣走西東。
馬丹陽醉中吟云。老子金丹釋氏珠。圓明無欠。

亦無餘。死戶生門。宗此竅。此竅猶能納太虛。
曹文逸大道歌云。借問真人何處來。從前元只
在靈臺。昔年雲霧深遮蔽。今日相逢道眼開。
劉長生仙樂集云。一竅虛空立牝門。調停節候
要常溫。仙人門內無他藥。雜鑛銷成百煉金。
李道純中和集云。乾坤闔闢無休息。離坎升沉
有合離。我爲諸君明指出。念頭復處立丹基。
劉海蟾見道歌云。函谷關當天地中。往來日月
自西東。試將寸管窺玄竅。虎踞龍蟠氣象雄。
無心昌老秘訣云。自曉谷神通此道。誰能理性
欲脩真。明明說向中黃路。霹靂聲中自得神。

玉蟾白真人云。性之根。命之蒂。同出異名。分兩類。合歸一處。結成丹。還爲元始先天氣。

綠督趙真人云。虛無一竅。正當中。無生無滅。自無窮。昭昭靈靈。相非相。杳杳冥冥。空不空。

紫陽張真人金丹序云。此竅非凡竅。乾坤共合成。名爲神氣穴。內有坎離精。

瑩蟾李真人道德頌云。闔闢應乾坤。斯爲玄牝門。自從無出入。三界獨稱尊。

司馬子微云。虛無一竅。號玄關。正在人身天地間。八萬四千分上下。九三六五列循環。大包法界。渾無迹。細入塵埃。不見顏。這箇名爲祖炁穴。

黍珠一粒正中懸。已上口訣皆發明祖竅之妙。老子曰。天地之間其猶橐籥乎。莊子曰。樞得其環中。以應無窮。坤曰正位居體。鼎曰正位凝命。艮曰君子思不出其位。而孟子亦曰立天下之正位。惟此正位也。以言乎其大。則足以包羅乎天地而無外。故謂之廣居。而大道從此出矣。毛詩曰。秉心塞淵。太玄經曰。藏心於淵。美厥靈根。參同契曰。真人潛深淵。浮游守規中。曰塞曰藏。潛而守之之義也。然而浮游二字。不可不知也。浮游者。優游也。卽孟子之所謂勿忘勿助也。釋氏所謂應如是住。如是降伏其心。亦此義也。

接三陰之正氣於風輪其專精之名曰太玄樓三陰之正氣於水樞其專精之名曰太一太一正陽也太玄正陰也陽之正氣其色赤陰之正氣其色黑水陽也而其伏為陰風陰也而其發為陽上赤下黑左青右白黃潛於中宮而五運流轉故有輪樞之象焉

機動法輪旋日月須臾海嶠起雲霄
風濤洶湧波澄後散作甘泉潤九垓

法輪自轉圖

旋斗歷箕
迴度五常
法天之樞
仙壽萬億

法水能朝有秘開道遙日恆迴輪環
於中壅滯生諸病總決通流便駐顏



水固大乙之中精故能潤萬物而行乎地中風涵太古之中精故能動化百物而行乎天上上赤之象其宮成離下黑之象其宮成坎夫兩端之所以平者以中存乎其間故也

法輪自轉工夫

三教法門同途異轍。迹雖分三。理則一也。如此看工夫。釋家謂之法輪。道家謂之周天。儒家謂之行庭。易曰艮其背。不獲其身。行其庭。不見其人。無咎。行庭者。天行健之之行也。天之行也。日一周天。何其健與。若吾身亦一小天地者。周天之行健也。易曰天行健。君子以自強不息。然吾身中之黃庭。太極立焉。而天則旋乎其外。而往來之不窮矣。艮曰時止則止。太極立焉。時行則行。周天行焉。又不觀之繫辭乎。繫辭曰。日月相推而明生焉。又曰寒暑相推而歲成焉。又曰屈

伸相感而利生焉。此行庭之心法也。何爲立極。卽前所謂心中之仁。安於中心之中而爲土。中者。以敦養之。自有消息真機。而身心性命相爲混合矣。一屈一伸。一往一來。真有若日月之代明。寒暑之錯行。其殆天運之自然。是亦吾身之一天地也。始而有意。終於無意。起初用意。引氣旋轉。由中而達外。由小而至大。口中默念十二字訣曰。白虎隱於東方。青龍潛於西位。一句一圈。數至三十六遍而止。及至收回。從外而旋內。從大而至小。亦念訣曰。青龍潛於西位。白虎隱於東方。亦數三十六遍。復歸太極而止。是爲一

周天也。久則不必用意。自然璇璣不停。法輪自轉。真箇有歇手不得處。全陽子云。與日月而周回。同天河而輪轉。輪轉無窮。壽命無窮。鳴道集云。安閑自得。長生道。晝夜無聲。轉法輪。韓逍遙云。法輪要轉。常須轉。只在身中。人不見。駕動之時。似日輪。日輪向我身中轉。又云。法輪轉得莫停留。念念不離輪。自轉。當其轉也。潏然如雲霧之四塞。颭然如風雨之暴至。恍然如晝夢之初覺。渙然如沉痾之脫體。精神冥合。如夫婦之交接。骨肉融和。如澡浴之方起。易曰。黃中通理。正位居體。美在其中。而暢於四肢。斯言信矣。

龍呼於虎虎吸龍精
兩相飲食俱相食併

虎在西兮龍在東東龍西虎各爭雄
若解相吞歸一處神仙頃刻不勞功

龍虎交媾圖

白面郎君騎白虎
青衣女子跨青龍
鉛汞鼎邊相見後
一時關鎖在其中

男女相須含吐以滋
雌雄錯雜以類相水

嬰兒姤女齊齊出却被黃婆引入室
雲騰雨施片時間不覺東方紅日出



龍虎交媾法則

夫人也。坎離交則生。分則死。此理之必然。無一人不如此者。蓋離三爲陽而居南。外陽而內陰也。謂之真汞。坎三爲陰而居北。外陰而內陽也。謂之真鉛。故紫陽真人云。日居離位反爲女。坎配蟾宮却是男。此言坎之男。離之女。猶父之精。母之血也。日之烏。月之兔也。砂之汞。鉛之銀也。天之玄。地之黃也。此數者皆指示龍虎二氣也。衆同契曰。離已日光。坎戊月精。故離之已象。龍之弦氣也。坎之戊象。虎之弦氣也。夫戊與已。是黃庭真土之體。因太極一判。分居龍虎二體之

中修丹之士。若欲返其本。復其初。使龍虎歸於
鼎中。情性合於竅內。當用龍從火裏出。虎向水
中生之二訣。則炎烈火中。出飛龍之矯矯。泓澄
水底。躍走虎以兢兢。始得龍虎相交。向鴻濛而
潛歸混沌。繼則夫妻合體。從恍惚而竟入虛無。
其至黃房。互相吞啖。兩情留戀。二氣交加。有如
天地之構精。日月之交光。盤旋於祖竅之間。自
然復此先天未判之氣。而成混元真一之精。爲
大藥之根元。作還丹之基本也。原夫龍之情性。
常在於戊。虎之情性。常在於己。只緣彼此各有
土氣。二土合併。而成刀圭。是以坎離交而地天

泰。龍虎交而戊己合也。戊己合爲一體。則四象會合而產大藥也。易曰。天地絪縕。萬物化醇。男女構精。萬物化生。天地以陰陽交媾而生物。丹法以陰陽交媾而生藥。蓋未有不交媾而可以成造化者也。玉芝書云。玄黃若也。無交媾。爭得陽從坎下飛。是乃作丹之大端。修仙之第一義也。若天地之氣不絪縕。則甘露不降。坎離之氣不交併。則黃芽不生。龍虎二弦之氣不會合。則真一種子不產。真一種子不產。則將何者爲攬柄。而凝成金液大丹耶。然交媾之理有二。有內交者。有外交者。坎離龍虎交。內交也。產藥也。乾

坤子午交。外交也。結丹也。此二法。天淵不同。學者宜細辨之。張紫陽云。既驅二物歸黃道。爭得金丹不解生。是此義也。呂純陽云。二物會時爲道本。五行全處得丹名。是此義也。陳抃一云。戊己乍交。情性合。坎離纔媾。虎龍降。是此義也。張用成云。虎躍龍騰。風浪粗。中央正位。產玄珠。是此義也。張平叔金丹四百字云。龍從東海來。虎向西山起。兩獸戰一場。化作一泓水。亦此義也。夫龍虎交媾者。乃三元合一之法也。所以會乾坤。交坎離。簇陰陽。合性命。使二者復變而爲一。以至九宮八卦。七政六位。五行四象。三才之生。

於二者。莫不皆歸於一矣。一者。有物混成。先天
地生是也。大哉一乎。以其流行謂之炁。以其凝
聚謂之精。以其妙用謂之神。始因太極一判。分
居二體之中。日遠日疎。卒至危殆。是以聖人則
天地之要。知變化之源。取精於水府。召神於靈
關。使歸立牝竅中。得與祖炁聚會。三家相見。合
爲一體。先則凝神於混沌。次則寂照含虛空。抱
一無離。是爲返本還原之妙道也。書曰。人心惟
危。道心惟微。惟精惟一。允執厥中。蓋言心與精
而爲一。而會歸於黃中之中。而允執之者。此堯
舜之所以開道統之傳。而爲萬古聖學之宗也。

水鄉鉛 黑虎髓 多寶藏 造化爐 瀝氣門 闔闔處

混沌生前混沌圖箇中消息不容傳
劈開竅穴竅中竅踏破天中天外天
斗柄逆旋方有象台光返照始成仙
一朝撈得潭心月覷破胡僧面壁禪

蟄藏氣穴圖

得瀝氣之門
所以收其根
知元神之養
所以龍其光
若螺內守若
石中藏所以
為珠玉之房

不思善兮不思惡箇裏至人活潑潑
刹那裂破鴻濛殼迸出二靈真大藥
大藥出兮光燦燦頓悟頓修成妙覺
覺妙玄通跨鶴歸勝蓮花界逍遙樂

靜虛非枯
寂中有未
發中有有
亦何有無
之即頑空

常寂而常
照不想寂
照想常明
而當覺不
起明覺想



金華 月魄 靈根 素籙 北氣 嬰丹 玄真 曲江

長胎作息之鄉
神氣氣留神
不可須臾離也

寶寶府一 地黃男 無盡藏 偃月爐 生殺舍 真金丹

玄竅 生門 死戶 惟池 工元 蓬萊 古嬰 真鉛

心依息息歸心
豈容毫髮殊哉
安身立命之竅

性命雙脩萬神主旨第三節口訣

蟄藏氣穴衆妙歸根

內附行住坐卧四法

前節言翕聚。乃守中抱一之工夫。此節言蟄藏。則深根固蒂之口訣。翕聚蟄藏。相爲表裏。非翕聚則不能發散。非蟄藏亦不能發生。是此二節一貫而下。兩不相離者也。此訣無它。只是將祖竅中凝聚那點陽神。下藏於氣穴之內。謂之送歸土釜。牢封固。又謂之凝神入氣穴。此穴有內外兩竅。外竅喻桃杏之核。內竅譬核中之仁。古仙有曰。混沌生前混沌圓。箇中消息不容傳。劈開竅內竅中竅。踏破天中天外天。此竅中之竅。

釋尊標爲空不空如來藏。老君名之玄又玄衆妙門。海蟾亦曰。無底曰橐。有孔曰籥。中間一竅。無人摸着。此指竅中之竅而言也。是竅也。爲陰陽之源。神氣之宅。胎息之根。呼吸之祖。胎者藏神之府。息者化胎之源。胎因息生。息因胎住。而竅中之竅。乃神仙長胎住息之真去處也。然天地雖大。亦一胎也。而日月之往來。斗柄之旋轉者。真息也。又不觀三氏之書乎。易經曰。成性存存。道義之門。道德經曰。玄之又玄。衆妙之門。遺教經曰。制之一處。無事不辦。皆直指我之真人呼吸處而言之。然則真入呼吸處。果何處耶。吾

昔聞之師曰。藏元精之室。冥府結胎息之丹元宮。上赤下黑。左青右白。中央黃。暈之間。乃真人呼吸之處。正當臍輪之後。腎堂之前。黃庭之下。關元之上。卽黃庭經所謂。上有黃庭。下關元。後有幽闕。前命門。是也。廖蟾暉云。前對臍輪。後對腎。中間有箇真金鼎。是也。旣識此處。卽將向來所凝之神。而安於竅中之竅。如龜之藏。如蛇之蟄。如蚌之含光。如蟾之納息。綿綿續續。勿忘勿助。若存而非存。若無而非無。引而收之於無何鄉。運而藏之於闔闕處。少焉呼吸相含。神氣相抱。結爲丹母。鎮在下田。外則感召天地靈陽之

正氣。內則擒制一身鉛汞之英華。如北辰所居。衆星皆拱。久則神氣歸根。性命合一。而大藥孕於其中也。然凝神調息。皆有口訣。不然恐思慮之神。妄交於呼吸之氣。結成幻丹。而反害藥物矣。所以仙翁云。調息要調真息息。鍊神須鍊不神神。黃帝陰符經曰。人知其神之神。不知不神之所以神。不神者。性也。蓋性者。神之根也。神本於性。而性則未始神。神中炯炯而不昧者。乃是真性也。仙姑大道歌曰。我爲諸君說端的。命蒂從來在真息。真息者。命也。蓋命者。氣之蒂也。蒂本於命。而命則未始氣。氣中氤氲而不息者。乃

是真命也。這箇不神之神。與那箇真息之息。他兩箇方纔是真夫妻。真陰陽。真龍虎。真性命。紐結做一團。混合爲一處。打成作一片。煅煉在一爐。或名之曰牛女相逢。又曰牝牡相從。又曰烏兔同穴。又曰日月同宮。又曰魂魄相投。又曰金火混融。究而言之。不過凝神合氣之法耳。是以神不離氣。氣不離神。吾身之神氣合。而後吾身之性命見矣。性不離命。命不離性。吾身之性命合。而後吾身未始性之性。未始命之命。見矣。崔公入藥鏡曰。是性命。非神氣。權而言之。則二。實而言之。則一。神氣固非二物。性命則當雙脩。然

而雙脩之旨久失其傳。以致立禪二門。互爭高下。劉海蟾云。真箇佛法便是道。一箇孩兒兩箇抱。清和翁曰。性命雙脩教外傳。其中玄妙妙而玄。簇將元始歸無始。逆轉先天作後天。此端奧妙。非師罔通。口訣玄微。詳載於後。今姑就諸仙所證者而言之。便於初機而易得悟入也。按白玉蟾云。昔日遇師親口訣。只要凝神入氣穴。氣穴者。內竅也。蟄神於中。藏氣於內。以如來空空之心。合真人深深之息。則心息相依。息調心淨。蓋蘊一點真心於炁中。便是凝神入氣穴之法。神既凝定。氣穴常要回光內照。照顧不離。則自

然旋轉。真息一降一升。而水火木金相爲進退矣。仙諺曰。欲得長生。先須久視。久視於上丹田。則神長生。久視於中丹田。則氣長生。久視於下丹田。則形長生。夫日月之照于天地間。螺蚌吸之。則生珠。頑石蓄之。則產玉。何況人身自有日月。豈不能回光內照。結自己之珍珠。產自己之美玉哉。然而神卽火也。氣卽水也。水多則火滅。火多則水乾。中年之人。大抵水不勝火者多矣。所以命宜早接。油要早添。添油之法。已載前。救護命寶之下。今復詳言。則天人一氣之旨。盡露矣。夫天人之際。惟一氣之相爲闔闢。相爲聯屬。

已爾而非有二也。故我而呼也。則天地之氣於焉而發而散。我而吸也。則天地之氣於焉而翕而聚。此天人相與之微。一氣之感通者然也。故天地所以能長且久者。以其呼吸於其內也。人能效天地呼吸於其內。亦可與天地同其長久。曹仙姑云。元和內運。卽成真。呼吸外施。終未了。以口鼻之氣往來者。外呼吸也。乾坤之氣闔闢者。內呼吸也。蕭了真云。老子明開衆妙門。一開一闔。應乾坤。果於罔象無形處。有箇長生不死根。此指內呼吸也。張平叔云。玄牝之門。世罕知。休將口鼻妄施爲。饒君吐納經千載。爭得金烏

溺鬼兒。此斥外呼吸也。外呼吸乃色身上事。接濟後天以養形體。內呼吸乃法身上事。栽培先天以養谷神。蓋內呼吸之息。原從天命中來。非同類之物。不能相親。是以聖人用伏炁之法。奪先天地之冲和。逆上雙關。前返乎後。以達本根。使母之氣伏。子之氣。子母眷戀於其間。則息息歸根。而爲金丹之母矣。前輩云。伏炁不服氣。服氣須伏炁。服氣不長生。長生須伏炁。炁之積於下者。無地可透。自然升之而上。至髓海。氣之積於上者。無處可奔。自然降之而下。至氣海。二氣相接。循環無端。古先達人得濟長生者。良由有

此逆用之法也。此法自始至終。丟他不得。起手時有救護補益之功。第二節有流戊就巳之功。第三節有添油接命之功。第四節有助火載金之功。第五節火熾而有既濟之功。第六節胎成而有沐浴之功。第七節溫養而有乳哺之功。嬰兒救出於苦海。此時到岸不須船。這着功夫。方纔無用矣。且人始生也。一剪肚臍。而幾希性命。卽落在我之真人呼吸處矣。既之而在於天地之間。又既之而在於肉團之心。又既之而散於耳目口鼻四肢百骸。日復一日。神馳氣散。乃死之徒也。故神仙以歸伏法度人。必先教之返本。

返本者何。以其散之於耳目口鼻四肢百骸者。而復返之於肉團之心。謂之涵養本原。又將以肉團心之所涵養者。而復返之於天地之間。謂之安神祖竅。又將以天地間之所翕聚者。而復返之於真人呼吸處。謂之蟄藏氣穴。日復一日。神凝氣聚。乃生之徒也。古仙曰。屋破脩容易。藥枯生不難。但知歸伏法。金寶積如山。此時補完。乾體接續。氣數以全。親之所生。以全天之所賦。真汞纔有八兩。真鉛始足半斤。氣若嬰兒。心同赤子。陰陽脗合。混沌不分。出息微微。入息綿綿。漸漸入而漸漸柔。漸漸和而漸漸定。久則竅中。

動息兀然自住。內氣不出。外氣反進。此是胎息。還元之初。衆妙歸根之始也。呂知常曰。一息暫停。方可奪天地造化。程伊川曰。若非竊造化之機。安能長生。翁葆光曰。一刻之功夫。可奪天地一年之氣數。此三者豈虛語哉。蓋胎息妙凝之時。人無積聚。出無分散。體相虛空。泯然入定。定久內外合一。動靜俱無。璇璣停輪。日月合璧。萬里陰沉。春氣合九霄清徹。露華凝妙矣哉。其陰陽交感之真景象歟。斯時也。元精吐華而乾金出鑛矣。此係重開混沌。再入胞胎。開無漏花。結菩提果。非夙有仙骨者。不能知此道之妙也。

後有密戶前生門。出口入月呼吸存。此老氏黃庭外景經之口訣也。

只就真人呼吸處。放教姹女往來飛。此李長源混元寶章之口訣也。

內交真炁存呼吸。自然造化返童顏。此許旌陽醉思仙歌之口訣也。

西方金母最堅剛。走入王家水裏藏。此石杏林還元篇中之口訣也。

要知大道希夷理。太陽移在月明中。此薛紫賢復命篇中之口訣也。

先賢明露丹臺旨。幾度靈鳥宿桂柯。此劉海蟾

還金篇中之口訣也。

兩般靈物天然合些子神機這裏求。此陳默默
崇正篇中之口訣也。

古佛之音超動靜。真人之息自遊絲。此釋鑑源
青蓮經中之口訣也。

一息漸隨無念宿。半醒微覺有身浮。此羅念菴
胎息篇中之口訣也。

出息不隨萬緣。入息不居蘊界。此般若尊者答
東印度國王口訣也。

水銀實滿葫蘆裏。封固其口置深水。此萼綠華
氣穴圖中之口訣也。

萬物生皆死。元神死復生。以神歸氣穴。丹道自然成此。石杏林之口訣也。

歸根自有歸根竅。復命寧無復命關。踏破兩重消息子。超凡入聖譬如閑。此李清庵之口訣也。心思妙意思玄。臍間元氣結成丹。谷神不死因胎息。長生門戶要綿綿。此羣仙珠玉口訣也。專氣致柔神久留。往來真息自悠悠。綿綿迤邐歸元命。不汲靈泉常自流。此海蟾翁口訣也。一身上下定中央。腎前臍後號黃房。流戊作媒將就已。金來歸性賀新郎。此上陽子口訣也。一條直路少人尋。風虎雲龍自嘯吟。坐定更知

行氣主真人之息。又深深。此陳致虛口訣也。
圓不圓。來方不方。森羅天地暗包藏。如今內外
兩層白。體在中央一點黃。此大成集口訣也。
息調心淨。守黃庭。一部渾全圓覺經。悟却此身
猶是幻。蒲團坐上。要惺惺。此抱朴子口訣也。
經營鄴鄂體虛無。便把元神裏面居。息往息來
無間斷。聖胎成就合元初。此陳虛白口訣也。
諦觀三教聖人書。息之一字最簡直。若於息上
做工夫。爲佛爲仙不勞力。息緣達本禪之機。息
心明理儒之極。息氣凝神道之玄。三息相須無
不克。此李道純中和集中之口訣也。

袁天綱胎息訣

夫元氣者。大道之根。天地之母。一陰一陽。生育萬物。在人爲呼吸之氣。在天爲寒暑之氣。能改移四時之氣者。戊己也。春在巽。能發生萬物。夏在坤。能長養萬物。秋在乾。能成熟萬物。冬在艮。能含養萬物。故學道者。當取四時正氣。納人胎中。是爲真種。積久自得心定。神定。息定。龍親虎會。結就聖胎。謂之真人胎息。

太始氏胎息訣

夫道太虛而已矣。天地日月皆從太虛中來。故天地者。太虛之真胎也。日月者。太虛之真息也。

人能與太虛同體。則天地卽我之胎。日月卽我之息。太虛之包羅。卽我之包羅。豈非所謂超出天地日月之外。而爲混虛氏其人歟。

達磨祖師胎息經

胎從伏氣中結。氣從有胎中息。氣入身中爲之生。神去離形爲之死。知神氣可以長生。固守虛無。以養神氣。神行則氣行。神住則氣住。若欲長生。神氣相注。心不動念。無來無去。不出不入。自然常住。勤而行之。是真道路。

張景和胎息訣

真玄真牝。自呼自吸。似春沼魚。如百蟲蟄。瀕氣

融融靈風習習。不濁不清。非口非鼻。無去無來。無出無人。返本還元。是真胎息。

王子喬胎息訣

奉道之士。須審子午卯酉四時。乃是陰陽出入之門戶。定心不動。謂之曰禪。神通萬變。謂之曰靈。智周萬事。謂之曰慧。道元合炁。謂之曰脩。真氣歸元。謂之曰鍊。龍虎相交。謂之曰丹。三丹同契。謂之曰了。有志於道者。知此根源。依法脩行。自可入於長生大道矣。

許棲巖胎息訣

凡脩道者。常行內觀。遣去三尸。驅除六賊。納氣

於丹田。定心於覺海。心定則神寧。神寧則氣住。氣住則胎長矣。胎之長者。由於息之住也。無息不胎。無胎不息。住息長胎。聖母神孩。故曰胎息定而金木交。心意寧而龍虎會也。

王方平胎息訣

凡所脩行。先定心。心炁。心炁定則神凝。神凝則心安。心安則氣升。氣升則境忘。境忘則清靜。清靜則無物。無物則命全。命全則道生。道生則絕相。絕相則覺明。覺明則神通。經曰。心通萬法皆通。心靜萬法皆滅。此我佛如來真定法門者也。學者果能定心氣。凝胎息。則還丹不遠。金液非遙。

赤肚子胎息訣

氣穴之間。昔人名之曰生門死戶。又謂之天地之根。凝神於此。久之元氣日充。元神日旺。神旺則氣暢。氣暢則血融。血融則骨強。骨強則髓滿。髓滿則腹盈。腹盈則下實。下實則行步輕健。動作不疲。四體康健。顏色如桃。去仙不遠矣。

性空子胎息訣

我之本體。本自圓明。圓明者是我身中天地之真胎也。我之本體。本自空寂。空寂者是我身中日月之息也。惟吾身之天地有真胎矣。而後天地之胎與我之胎相爲混合。而胎我之胎。惟吾

身之曰月有真息矣。而後日月之息與我之息相爲混合。而息我之息。惟吾身之本體。既虛空矣。而後虛空之虛空。與我之虛空。相爲混合。而虛空我之虛空。

幻真先生胎息銘

三十六咽。一咽爲先。吐唯細細。納唯綿綿。坐卧亦爾。行立坦然。戒於喧雜。忌以腥羶。假名胎息。實曰內丹。非只治病。決定延年。久久行之。名列上仙。已上口訣。舉其大畧。餘者載於丹經。不可得而盡述。此蟄藏工夫。其用大矣。謂人之元神。藏於氣穴。猶萬物藏於坤土。神入地中。猶天氣

降而至於地。氣與神合。猶地道之承於天。衆同契曰。恒順地理。承天布宣。易曰。至哉坤元。萬物資生。蓋亥月純坤用事之時。時當草木歸根。蟄虫入戶。閉塞成冬。冬雖主藏。然次年發育之功。實胚胎於此。蓋一陽不生於復。而生於坤。坤雖至陰。然陰裏含陽。大藥之生。實根柢於此。藥將產時。就與孕婦懷胎相似。保完真種。不敢放肆。慎起居。節飲食。忌酒色。戒惱怒。外不役其形骸。內不勞其心志。至於行住坐卧。各各有方。行則措足於坦途。住則凝神於太虛。坐則調丹田之息。卧則抱臍下之珠。故曰。行住坐卧。不離這個。

行亦能禪坐亦禪聖可如斯凡不然論人步履之間不可趨奔太急急則動息傷胎必須安詳緩慢而行乃得氣和心定或往或來時行時止眼視於下心藏於淵即王重陽所謂兩腳任從行處去一靈常與氣相隨有時四大醺醺醉借問青天我是誰

行禪圖

萬法歸一
一歸何處
有者箇在
又恁麼去



白樂天云心不擇時適足不擇地安窮通與遠近一貫無兩端
寶誌公云若能放下空無物便是如來藏裏行
維摩經云舉足下足皆從道場來
法藏集云晝心夜心常遊法苑去

隨時隨處逍遙於莊子無何有之鄉
 不識不知遊戲於如來大寂滅之海
 若天朗氣清之時當用立禪納氣法而接命其法曰腳跟着地
 鼻遼天兩手相懸在穴邊一氣引從天上降吞時汨汨到丹田

立禪圖

心無所住
 湛然見性
 體用如如
 廓然無聖



或住或立冥目冥心檢情攝念息業養神已往事勿追思未來
 事勿迎想現在事勿留念欲得保身道訣莫若閑靜介潔要求
 出世禪功無如照收凝融昔廣成子告黃帝曰目無所見耳無
 所聞心無所知神將守形形乃長生其意大同允為深切

坐久忘所知忽覺月在地
泠泠天風來驀然到肝肺
俯視一泓水澄湛無物蔽
中有纖鱗遊默默自相契

坐禪圖

帝堯之安
文王之離
孔子之用
莊周之止



無事此靜坐一日如兩日
若活七十年便是百四十
靜坐少思寡慾冥心養氣存神
此是修真要訣學者可以書紳

坐不必趺跏。當如常坐。夫坐雖與常人同。而能持孔門心法。則與常人異矣。所謂孔門心法者。只要存心在真去處。是也。蓋耳目之竅。吾身之門也。方寸之地。吾身之堂也。立命之竅。吾身之室也。故衆人心處於方寸之地。猶人之處於堂也。則聲色得以從門而搖其中。至人心藏於立命之竅。猶人之處於室也。則聲色無所從入。而窺其際。故善事心者。潛室以順晦。而耳目爲虛矣。御堂以聽政。而耳目爲用矣。若坐時不持孔門心法。便是坐馳。便是放心。壇經曰。心念不起。名爲坐。自性不動。名爲禪。坐禪妙義。端不外此。

覺寤時切不可妄想則心便虛明

掃石焚香在慧眠醒來時有客談玄
松風不用蒲葵扇坐對清崖百丈泉

古洞幽深絕世人石床風細不生塵
日長一覺羲皇睡又見峯頭上月輪

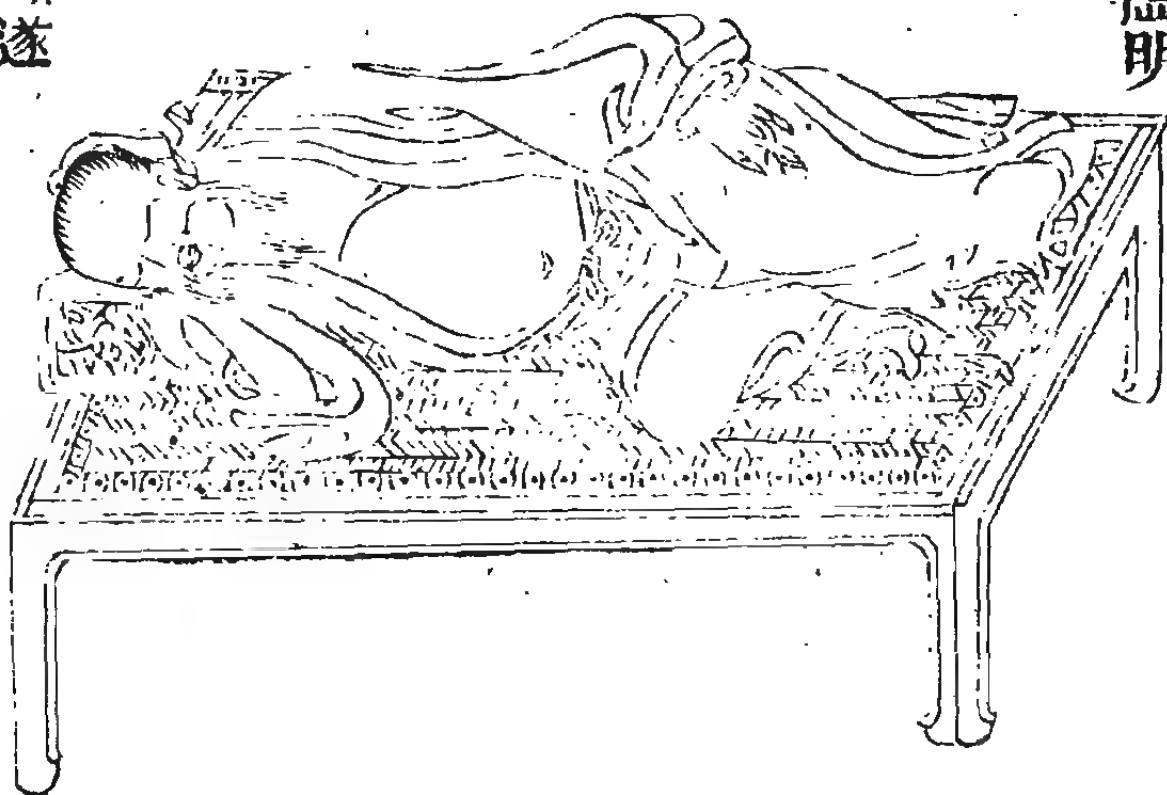
卧 禪 圖

開心宗之性
示不動之體
悟夢覺之真
入聞思之寂

人間白日醒猶睡老子山中睡却醒
醒睡兩非還兩是溪雲漠漠水泠泠

元神夜夜宿丹田雲滿黃庭月滿天
兩箇鴛鴦浮綠水一心一朵紫雲蓮

紛擾時亦只如處常則事自順遂



古人有言。脩道易。鍊魔難。誠哉是言也。然色魔
食魔。易於制伏。獨有睡魔難煉。是以禪家有長
坐不卧之法。蓋人之真元。常在夜間走失。苟睡
眠不謹。則精自下漏。氣從上洩。元神無依。亦棄
軀而出。三寶各自馳散。人身安得而久存哉。至
人睡時。收神下藏。月窟與氣合交。水火互相拘
鈐。則神不外馳。而炁自安定矣。今以常人言之。
神則寄之於目矣。而夜寐既熟。則藏之於腎。至
夙興之時。而目之神有不爽然清乎。藉其不夜。
而腎神豈能清。今又以天道言之。日則麗之於
天矣。而夜淪地中。則藏之於海。至啟明之候。而

天之氣有不爽然清乎。藉其不夜。而海氣豈能清。此則崔公入藥鏡所謂水火交。永不老是也。今之人。懵然而睡。忽然而醒。是何物主之而使。之覺也。夫魂與神併。則覺。魄與尸合。則昏。昏者死之根。覺者生之兆。魂屬陽而喜清虛。魄屬陰而好馳騁。魄者鬼也。魂者神也。神則日接之於物。夜形之於夢。黃粱未熟。南柯未寤。一生之榮辱富貴。百歲之悲憂悅樂。備嘗於一夢之間。使其去而不還。遊而不返。則生死路隔。幽冥之途絕矣。由是觀之。人不能自生。而其所以生者。夢中之人爲之也。人不能自死。而其所以死者。夢

中之人爲之也。然不知所以夢。則亦不知所以死。不知所以覺。則亦不知所以生。夢中之有覺者。以夢之中。而自有真覺者在焉。死中之有生者。以死之中。而自有長生者在焉。是故因覺知生。因夢知死。知斯二者。可以入道矣。夫人之覺也。耳其有不能聽乎。目其有不能視乎。手其有不能持乎。足其有不能行乎。心其有不能喜不能怒乎。而人之睡也。耳固在也。何其不能聽乎。目固在也。何其不能視乎。手固在也。何其不能持乎。足固在也。何其不能行乎。心固在也。何其不能喜不能怒乎。由此觀之。則其死也。似爲無

知而無覺矣。而人之睡而夢也。而夢之時。亦有耳能聽矣。而其聽也。何其不屬於人之耳乎。亦有目能視矣。而其視也。何其不屬於人之目乎。亦有手能持矣。而其持也。何其不屬於人之手乎。亦有足能行矣。而其行也。何其不屬於人之足乎。亦有心能喜能怒矣。而其喜也。怒也。何其不屬於人之心乎。由此觀之。則其死也。似爲有知而有覺矣。然死生通乎晝夜之道。夢覺之常者乎。古之真人。其覺也無憂。其寐也無夢。故無夢地位。非道成之後。不能到也。然初機之士。煉心未純。昏多覺少。纔一合眼。元神離腔。睡魔入

舍以致魂夢紛飛。無所不至。不惟神出氣移。恐有漏爐迸出之患。若欲敵此睡魔。須用五龍盤體之法。訣曰。東首而寢。側身而卧。如龍之蟠。如犬之曲。一手曲肱枕頭。一手直摩臍腹。一隻脚伸。一隻脚縮。未睡心先睡。目致虛極。守靜篤。神氣自然歸根。呼吸自然含育。不調息而息自調。不伏氣而氣自伏。依此脩行。七祖有福。陳希夷已留形於華山。蔣青霞曾脫殼于王屋。此乃卧禪的旨。與那導引之法不同。工夫到時。自然寢寐神相抱。覺悟候存亡。亦能遠離顛倒夢想。卽漆園公所謂古之真人。其覺也無憂。其寢也無

夢是已。然雖睡熟。常要惺惺。及至醒來。慢慢展轉。此時心地湛然。良知自在。如佛境界。正白樂天所云。前後際斷處。一念未生時。此際若放大靜一場。効驗真有不可形容者。昔尹師靜室中有一聯云。覺寤時切不可妄想。則心便虛明。紛擾中亦只如處常。則事自順遂。李真人滿江紅詞云。好睡家風。別有箇睡眼三昧。但睡裏心誠。睡中澄意。睡法既能知旨趣。便於睡裏調神氣。這睡功消息。睡安禪。少人會。又敵魔詩云。坐中昏睡。怎禁它。鬼面神頭見也麼。昏散皆因由氣濁。念緣未斷。屬陰多。漸來水面侵堤岸。風定江

心絕浪波。性寂情空。心不動。坐無昏散。睡無魔。上古之人有息無睡。故曰向晦入宴息。若一覺睡熟。陽光盡爲陰濁所陷。就如死人一般。若知宴息之法。當向晦時。耳無聞。目無見。口無言。心無累。鼻息無喘。四肢無動。肝一點。元神真氣相依相戀。如爐中種火相似。久久純熟。自然神滿不思睡。氣滿不思食。精滿不思慾。元炁自聚。真精自凝。胎嬰自棲。三尸自滅。九重自出。所謂睡魔不知從何而去矣。其身自覺安而輕。其心自覺虛而靈。其氣自覺和而清。其神自覺圓而明。若此便入長生路。休問道之成不成。

紫中道人答問

客問坐禪一事如何。予答曰。嚙津納氣是人行。有藥方能坐化生。鼎內若無真種子。猶將熱火煮空鑊。釋氏云。此是守屍鬼。磨磚作鏡的工夫。其言相是。而不相非。粵自晉之伯陽。宋之紫陽。絕唱斯道。厥後續其緒者。卽海瓊。紫瓊。黃房。緣督。上陽諸真。疊繼則金丹之草。一絲之脈。至今不斷。代不乏人。以接紹三教一源之道統。若言守靜兀坐。廼最下小乘之法。外道惑人之邪徑耳。客復問。然則畢竟如何。予曰。子肯大施法財。告天盟愿。卽當爲汝言。客跽而請曰。弟子歷劫

難遇今生遭逢。願師慈悲。恩莫大焉。予曰。子來。吾語汝。子今心誓旦旦。子將妄言之。子勿妄聽之。予以實言之。子勿妄信之。當告汝言。夫精氣神三寶。則撐持宇宙。總括陰陽。天地得之。而函蓋乾坤。人心得之。則修仙作佛。惟有內有外。知之者。可以兼而修之。不知者。獨修一物。獨修者。乃頑冥之漢也。兼修者。能證仙佛之果也。緣其亂統。則說到此地。未有不望洋而退舍者矣。乎果無疑。當以告子。凡言內外兼修者。其精在杳冥恍惚之中。此精姓金。喚九三郎。諱元晶。號曰金華商夫君。居玉池之西。出入跨虎。乳名嬰兒。

晚則喚爲金公。凡到隣家。便稱主人。其情嗜交梨。此乃先天地之精。却爲人之至寶。其炁乃虛無中來。此炁姓白。喚太乙。卽名元炁。號曰宇宙主宰。素練郎君。寄居西川。出入騎白虎。乳名喚真種子。晚則呼白頭老子。到鄰家便稱父母。好食烏龜。而多情。此爲先天地之真炁。卽是人之至寶。故上陽子曰。旣自虛無中來。却非天之所降。地之所出。又非我身所有。亦非精。亦非血。非草木。非金石。是皆非也。誰得而知之乎。然以先天地之神而言其神。號無位真人。佛云。純利陀耶。佛若認得此神。却有妙用。此神專主殺人。專

三六

促齡穢質。色謝歸空。自云慧覺。復稱道成。實所
失然。可謂謬矣。若言坐禪一事。予所厭聞。故上
品聖仙之貴。當於人類中修之。如或未然。乞勿
開口。未嘗醒語。

性命雙修萬神圭旨利集目錄

採藥歸壺圖

第四節口訣天人合發採藥歸壺

聚火載金圖 訣法

乾坤交媾圖

第五節口訣乾坤交媾去鑛留金

周天璇璣圖

卯酉周天口訣

靈丹八鼎圖

第六節口訣靈丹八鼎長養聖胎

火候崇正圖

行火候法

長養聖胎圖

採藥歸壺圖

欲達未達意方開似悟未悟機正密
 存存匪懈養靈根一劍圓明自家覓
 直認出木少人知半是無爲半有爲
 乍見西方一點月純陽疾走報鍾離

天人合發之機。子母分胎之路。九靈鐵鼓。太玄關。尾闕穴。

聞於不聞好溫存見於不見休驚怕
 只在勿忘勿助間優而游之使自化
 一陽動處衆陽來玄竅開時竅竅開
 收拾蟾光歸月窟從茲有路到蓬萊

在督接交之處。陰陽變化之鄉。三足金蟾。藏金斗。生死穴。



有象之後
 陽分
 陰也

無象之前
 陰合
 陽也

地軸 陰蹻 苑康 人門 鬼路 會陰 龍虎穴 三岔骨 虛危穴 河車路 上天梯



朝天鎖 氣海門 曹溪路 三岔口 半易穴 咸池 陰蹻 禁門 會陽 長強 曉門

性命雙修萬神圭旨第四節日訣

天人合發採藥歸壺

內附閉任開督聚火載金二訣

聞之師曰。人受天地中氣以生。原有真種。可以生生無窮。可以不生不滅。但人不能保守。日日消耗。卒至於亡。間知保守。又不知煅煉火法。終不堅固。易爲造化所奪。苟能保守無虧。又能以火煅煉。至於凝結成丹。如金如玉。可以長生。可以不化。蓋欲煉此丹。雖以藥物爲主。欲採藥物。當在根本用功。何謂根本。吾身中太極是也。天地以混混沌沌爲太極。吾身以窈窈冥冥爲太極。天地以此陰陽交媾而生萬物。吾身以此陰

陽交媾而生大藥。大藥之生於身。與天地生物不異。總只是陰陽二氣。一施一化。而玄黃相交。一稟一受。而上下相接。混而爲一。故曰混沌。混沌乃天地之郛郭。窈冥亦是大藥之胞胎也。南華經云。至道之精。窈窈冥冥。道德經云。窈兮冥兮。其中有精。其精甚真。惟此真精。乃吾身中之真種子。是也。以其入於混沌。故名太極。以其爲一身造化之始。故名先天。以其陰陽未分。故名一氣。又名黃芽。又名玄珠。又名真鉛。又名陽精。此精若凝結於天地之間。或爲金。或爲石。歷千百年而不朽。人能反身而求之於自己陽精。凝

結成寶。則與天地相爲無窮金石。奚足比哉。然此陽精不容易得。蓋人之一身。徹上徹下。凡屬有形者。無非陰邪滓濁之物。故雲房真人曰。四大一身皆屬陰。不知何物是陽精。緣督子曰。一點陽精。秘在形山。不在心腎。而在乎玄關一竅。趙中一曰。一身內外盡皆陰。莫把陽精裏面尋。丘長春曰。陽精雖是房中得之。而非御女之術。內非父母所生之軀。外非山林所產之寶。但着在形體上摸索。皆不是。亦不可離形體而向外尋求。若此等語。何異水中撈月。鏡裏攀花。真正智過顏閔。實難強猜。是以祖師罕言之。而世人

罕知之。不獨今之爲然。古人亦有難知之語。如玉鼎真人云。五行四象坎和離。詩訣分明說與伊。藥生下手功夫處。幾人會得幾人知。紫陽真人云。此箇事。世間稀。豈是等閒人得知。杏林真人云。神氣歸根處。身心復命時。這些真孔竅。料得少人知。伯陽真人云。一者以掩蔽世人莫知之。一者何物也。就是那未發之中。不二之一。卽前所謂先天一氣是也。翠虛篇云。大藥須憑神氣精。採來一處結交成。丹頭只是先天氣。煉作黃芽發玉英。復命篇云。採二儀未判之氣。奪龍虎始媾之精。閃入黃房。煅成至寶。崇正篇云。寒

淵萬丈睡驪龍。領下藏珠炯炯紅。謹密不驚方
採得。更依時日法神功。蓋採者以不採而採之。
取者以不取而取之。在於靜定中。有非動作可
爲也。昔黃帝遺其玄珠。使知索使離朱索使喫
詬索索之皆不得。乃使罔象罔象得之。罔象者。
忘形之謂也。必忘形罔象。然後先天一氣可得。
擊壤集先天吟云。一片先天號太虛。當其無事
見真腴。又云。若問先天一字無。後天方要着工
夫。何謂先天。寂然不動。窈窈冥冥。太極未判之
時是也。何謂後天。感而遂通。恍恍惚惚。太極已
判之時是也。混元寶章云。寂然不動。感而通。窺

見陰陽造化功。信乎寂然不動。則心與天通。而造化可奪也。翠虛篇云。莫向腎中求造化。却須心裏覓先天。當其喜怒未發之時。視聞不及之地。河海靜默。山嶽藏煙。日月停景。璇璣不行。八脉歸源。呼吸俱泯。既深入於窈冥之中。竟不知天之爲盖。地之爲輿。亦不知世之有人。己之有軀。少焉三宮氣滿。機動籟鳴。則一劍鑿開混沌。兩手擘裂鴻濛。是謂無中生有。甯玄子詩云。不在塵勞不在山。直須求到窈冥端。何謂窈冥端。虛極靜篤之時也。心中無物爲虛。念頭不起爲靜。致虛而至於極。守靜而至於篤。陰陽自然交

媾陰陽一交而陽精產矣。故陳圖南曰。留得陽精神仙現成。蓋陽精日日發生。但世人不知翕聚。以致散而爲周身之氣。至人以法追攝。聚而結一黍之珠。釋氏呼爲菩提。仙家名曰真種。修性者若不識這箇菩提子。卽圓覺經所謂種性。外道是也。修命者若不識這箇真種子。卽玉華經所謂枯坐傍門是也。張紫陽曰。大道修之有易難也。知由我也。由天。人若不知藥生。不知採取。不知烹煉。但見其難。不見其易。誠知藥生時候。採取口訣。烹煉功夫。但見其易。不見其難。此兩者。在人遇師與不遇師耳。故日月之圓。存乎

口訣時之子。妙在心傳。然時之子。却有兩說。有箇活子時。有箇正子時。昔聞尹師曰。欲求大藥。爲丹本。須認身中活子時。又偈曰。因讀金丹序。方知玄牝竅。因讀入藥鏡。又知意所到。大道有陰陽。陰陽隨動靜。靜則入窈冥。動則恍惚應。真土分戊己。戊己不同時。已到但自然。戊到有作爲。烹煉坎中鉛。配合離中汞。鉛汞結丹砂。身心方入定。曰動靜。曰窈冥。曰真土。皆是發明活子時之口訣也。云何謂之動靜。曰寂然不動。返本復靜。坤之時也。吾則靜以待之。靜極而動。陽氣潛萌。復之時也。吾則動以應之。當動而或雜之。

以靜。當靜而或問之以動。或助長於其先。或忘失於其後。則皆非動靜之常矣。夫古之至人。其動也天行。其靜也淵默。當動則動。當靜則靜。自有常法。今之學者。不知丹法之動靜。有常。或專主乎動。或專主乎靜。其所謂動者。乃行氣之動。其所謂靜者。乃禪定之靜。二者胥失之矣。指立篇不云乎。人人氣血本通流。榮衛陰陽百刻周。豈在閉門學行氣。正如頭上又安頭。曷嘗以行氣爲動哉。翠虛篇不云乎。惟此乾坤真運用。不必兀兀徒無言。無心無念神已昏。安得凝聚成胎仙。豈以禪定爲靜哉。凡人動極而靜。自然入

於窈冥。窈冥卽是寐時。雖入於無天無地無我無人境界。却不涉於夢境。若一涉夢境。卽有喜怒哀驚恐煩惱悲歡愛慾種種情況。與晝間無異。且與窈冥時。無天無地無我無人景絕不相似。似窈窈冥冥。惟晝間動極思靜。有此景象。若夜間睡熟。必生夢境。安得有此。晝間每有窈冥時候。人多以紛華念慮害之。而求其時入窈冥者。蓋亦鮮矣。崔公入藥鏡云。一日內十二時。意所到。皆可爲一日之內。意到不止一次。則採藥亦不止一次。張平叔所謂一粒復一粒。從微而至著是也。大抵藥物當以真意求之。故曰好把真

鉛着意尋。又曰恒向華池着意尋。蓋人身真意。是爲真土。真土之生有時。不由感觸。自然發生。雖與中馬上一切喧鬧之地。不能禁止。故曰真土。真土有二。戊巳是也。土既有二。則意亦有二。必矣。所謂二者。一陽一陰是也。謂之真者。無一毫強僞。若有一毫強與僞。卽是用心揆度謀慮。便屬虛假。非真意也。有此真意。真鉛方生。何謂有此真意。真鉛方生。蓋動極而靜。真意一到。則入窈冥。此意屬陰。是謂已土。陰陽交媾。正當一陽爻動之時。自覺心花發現。煖氣冲融。陰陽乍交。真精自生。真精卽是真鉛。所謂水鄉鉛。只一

味是也。陰陽交媾。將判未判。恍恍惚惚。乃是靜極而動。此意屬陽。是爲戊土。此時真鉛微露。藥苗新嫩。此乃有物有象之時。與平旦幾希一般。撥動關候。急忙用功採取。則窈冥所生真精。方無走失。所謂採取功夫。卽達摩祖師形解訣。海蟾祖師初乘訣。二訣大畧相同。不外乎吸。舐。撮。閉。四字。純陽祖師云。窈窈冥冥。生恍惚。恍恍惚惚。結成團。正是此訣。雖則是有爲之法。然非真土一生。何以施功。是非採鉛。由於真土生也。故曰真土擒真鉛。鉛升與汞配合。汞得鉛自不飛走。故曰真鉛制真汞。鉛汞既歸真土。則身心自

爾寂然不動。而金丹大藥結矣。是以一時之內。自有一陽來復之機。是機也不在冬至。不在朔旦。亦不在子時。非深達天地陰陽洞曉身中造化者。莫知活子時。如是其秘也。旣曰一日十二時。凡相媾處皆可爲。而古仙必用半夜子陽初動之時者。何也。其時太陽正在北方。而人身氣到尾閭關。蓋與天地相應。乃可以盜天地之機。奪陰陽之妙。煉魂魄而爲一。合性命而雙修。惟此時乃坤復之間。天地開闢於此時。日月合璧於此時。草木萌孽於此時。人身之陰陽交會於此時。神仙於此時而採藥。則內真外應。若合符

節乃天人合發之機。至妙至妙者也。陳泥丸云。每當天地交合時。盜取陰陽造化機。陰符經曰。食其時。百骸理。盜其機。萬化安。何者。謂之機。天根理極微。今年初盡處。明日起頭時。此際易得意。其間難下詞。人能知此意。何事不能知。此際正是造化真機妙處。盡真機之妙者。周易也。盡周易之妙者。復卦也。盡復卦之妙者。初爻也。故曰。復其見天地之心乎。蓋此時。天地一陽來復。而吾身之天地亦然。內以採取吾身之陽。外以盜取天地之陽。則天地之陽。有不悉歸於我之身中。而爲我之藥物乎。然而天地雖大。造化雖

妙亦不能越此發機之外矣。此感彼應。理之自然。人若知此。天人合發之機。遂於中夜靜坐。凝神聚氣。收視返聽。閉塞其兌。築固靈株。一念不生。萬緣頓息。渾渾淪淪。如太極之未分。溟溟淖淖。如兩儀之未兆。湛兮獨存。如清淵之印月。寂然不動。如止水之無波。內不覺其一身。外不知其宇宙。逮夫亥之末。子之初。天地之陽氣至。則急採之。未至則虛以待之。不敢爲之先也。屈原遠遊篇云。道可受兮不可傳。其小無外兮其大無垠。毋滑而魂兮。彼將自然。一氣孔神兮。於中夜存。虛以待之兮。無爲之先。許旌陽三藥歌云。

存心絕慮候晶凝。指立篇云。塞兌垂簾。默默窺。皆是藏器待時之謂也。嗚呼。時辰若至。不勞心。內自相交。自結凝。入室按時須等着。一輪曦馭。自騰升。豈可爲之先也哉。夫金丹大藥。孕於先天。產於後天。其妙在乎太極將判未判之間。靜已極而未至於動。陽將復而未離乎陰。斯時也。冥冥兮如烟嵐之罩山。濛濛兮如霧氣之籠水。霏霏兮如冬雪之漸凝。漸聚。沉沉兮如漿水之漸斲。漸清。俄頃養生毫竅。肢體如綿。心覺恍惚。而陽物勃然舉矣。此時陽氣通。天信至。則瓊鐘一扣。玉洞雙開。時至氣化。藥產神知。地雷震動。

巽門開。龍向東。潭躡躍來。此是玄關透露。而精金出鑛之時矣。邵康節云。恍惚陰陽初變化。絪縕天地乍回旋。中間些子好光景。安得功夫入語言。白玉蟾云。因看斗柄運周天。頓悟神仙妙訣。一點真陽生坎位。補却離宮之缺。自古乾坤這些離坎。日日無休歇。今年冬至。梅花依舊凝雪。先聖此日閉關。不通來往。皆爲羣生設。物物摠含生育意。正在子初亥末。造物無聲。水中火起。妙在虛危穴。如今識破金烏飛入蟾窟。所謂虛危穴者。卽地戶禁門是也。其穴在於任督二脉中間。上通天谷。下達湧泉。故先聖有言。天門

常開地戶永閉。蓋精氣聚散常在此處。水火發端也。在此處。陰陽變化也。在此處。有無交入也。在此處。子母分胎也。在此處。翠虛篇云。有一子母分胎路。妙在尾箕斗牛女。此穴干涉最大。係人生死岸頭。故仙家名爲生死窟。參同契云。築固靈株者。此也。拘束禁門者。此也。黃庭經云。閉塞命門保玉都者。此也。閉子精路可長活者。此也。蓋直陽初生之時。形如烈火。狀似炎風。斬關透路而出。必由此穴。經過。因閉塞緊密。攻擊不開。只得驅回尾間。連空焰趕入天衢。望上奔一撞三關。直透頂門。得與真汞配合。結成丹砂。非

拘束禁門之功而誰歟。

無中出有還丹象。陰裏生陽大道基。此呂祖純陽文集中之口訣也。

極致清虛守靜篤。靜中一動陽來復。此李清庵火候歌中之口訣也。

一點最初真種子。入得丹田萬古春。此鍾離權破迷正道歌口訣也。

一陽纔動大丹成。片餉功夫造化靈。此白玉蟾萬法歸一歌口訣也。

虛極又虛元氣凝。靜之又靜陽來復。此瑩蟾子煉虛歌中之口訣也。

渺邈但撈水裏月。分明只採鏡中花。此劉海蟾還金篇中之口訣也。

恍惚窈冥二氣精。能生萬象合乾坤。此許旌陽石函記中之口訣也。

恍惚之中尋有象。窈冥之內覓真精。此張紫陽悟真篇中之口訣也。

日精若與月華合。自有真鉛出世來。此還陽子見性篇中之口訣也。

若問真鉛何物是。蟾光終日照西川。此張用成悟真篇中之口訣也。

真鉛不產五金內。生在窈冥天地先。此諸真立

奧廣集中之口訣也。

坎水中間一點真。急須取向離中轉。此李道純原道歌中之口訣也。

三物混融三性合。一陽來復一陰消。此李清庵中和集中之口訣也。

些兒欲問天根處。亥子中間得最真。此劉奉真白龍洞中之口訣也。

陰蹻泥丸。一氣循環。下穿地戶。上撥天關。此梅志仙採藥歌口訣也。

萬籟風初起。千山月乍圓。急須行政令。便可運周天。此石杏林口訣也。

可道非常道。行功是外功。些兒真造化。恍惚窈冥中。此瑩蟾子口訣也。

藥取先天氣。火尋太陽精。能知藥取火。定裏見丹成。此石得之口訣也。

要覓長生路。除非認本元。都來一味藥。剛道數千般。此呂純陽口訣也。

元君始煉汞。神室含洞虛。玄白生金公。巍巍建始初。此金碧經口訣也。

得訣歸來試煉看。龍爭虎戰片時間。九華天上人知得。一夜風雷撼萬山。此彭鶴林口訣也。

虎之爲物最難言。尋得歸來玄又玄。一陽初動

癸生處。此際因名大易先。此上陽子口訣也。
半斤真汞半斤。鉛隱在靈源太極先。須趁子時
當採取。鍊成金液入丹田。此陳泥丸口訣也。
捉得金精固命基。日魂東畔月華西。於中鍊就
長生藥。服了還同天地齊。此呂純陽口訣也。
燦燦金華日月精。溶溶玉液乾坤髓。夜深天宇
迴無塵。惟有蟾光照神水。此徐神翁口訣也。
兌金萬寶正西成。桂魄中秋倍樣明。便好用功
施採取。虛中以待一陽生。此陳默默口訣也。
一泓神水滿華池。夜夜池邊白雪飛。雪裏有人
擒玉兔。趕教明月上寒枝。此玄奧集口訣也。

窈冥纔露一端倪。恍惚未曾分彼此。中間主宰
這些兒。便是世人真種子。此陳圖南口訣也。
只取一味水中金。收拾虛無造化窟。促將百脉
盡歸根。脉住氣停丹始結。此陳翠虛口訣也。
先天一氣號真鉛。莫信迷徒妄指傳。萬化滋張
緣朕兆。一靈飛走賴拘鈐。此龍脊子口訣也。
塞兌垂簾寂默窺。滿空白雪亂參差。慇懃收拾
無令失。貯看孤輪月上時。此鍾離權口訣也。
無不爲之有以爲。坎中有白要歸離。水源初到
極清處。一點靈光人不知。此薛道光口訣也。
莫恠瑤池消息稀。只緣人事隔天機。若人尋得

水中火。有一黃童上太微。此呂洞賓口訣也。
玄關欲透做工夫。妙在一陽來復。天癸纔生忙
下手。採處切須虔篤。此瑩蟾子李翁口訣也。
忽然夜半一聲雷。萬戶千門次第開。若識無中
舍有象。許君親見伏羲來。此邵康節口訣也。
元來一味坎中金。未得師傳枉用心。忽爾打開
多寶藏。木非土也不成林。此上陽子口訣也。
父精母血結胎成。尙自他形似我形。身內認吾
真父母。方纔捉得五行精。此陳翠虛口訣也。
西南路上月華明。大藥還從此處生。記得古人
詩一句。曲江之上鵲橋橫。此陳泥丸口訣也。

煉丹仔細辦功夫。晝夜慇懃守藥爐。若遇一陽纔起復。嫩時須採老時枯。此玄奧集中口訣。佛印指出虛而覺。丹陽訣破無中有。捉住元初那點真。萬古千秋身不朽。此張三峯口訣也。水鄉鉛。只一味。不是精神不是氣。元來卽是性命根。隱在先天心坎內。此珠玉集中口訣也。恰恰相當絕妙奇。中秋天上月圓時。陽生急採無令緩。進火功夫要慮危。此上陽子口訣也。離坎名爲水火精。本是乾坤二卦成。但取坎精點離穴。純乾便可攝飛瓊。此陳泥丸口訣也。恍惚之中有至精。龍吟虎嘯最堪聽。玄珠飛趨

崑崙去。晝夜河車不暫停。此玄奧集口訣也。
軋軋相從響發時。不從他得豁然知。桔槔說盡
無生曲。井底泥蛇舞柘枝。此薛紫賢口訣也。
返本還原已到乾。能升能降號飛仙。一陽生是
與功日。九轉周爲得道年。此許宣平口訣也。
日烏月兔兩輪圓。根在先天採取難。月夜望中
能採取。天魂地魄結靈丹。此陳翠虛口訣也。
一氣團成五物真。五物團成一物靈。奪得乾坤
真種子。子生孫兮又生孫。此金丹撮要口訣。
精神氣血歸三要。南北東西共一家。天地變通
飛白雪。陰陽和合產金華。此回谷子口訣也。

精神氣藥最親。以此修丹。尙未真。修丹只要乾
坤髓。乾坤髓卽坎離仁。此王果齋之口訣也。
鉛汞相傳。世所稀。硃砂爲質。雪爲衣。朦朧只在
君家舍。曰口君看君不知。此陳泥丸口訣也。
先天至理。妙難窮。鉛產西方。汞產東。水火二途
分上下。立關一竅在當中。此李清庵口訣也。
閑觀物態皆生意。靜悟天機入窈冥。道在險夷
隨地樂。心忘魚鳥自流行。此王陽明口訣也。
天心復處。是無心。心到無時。無處尋。若謂無心
便無事。水中何故却生金。此邵康節口訣也。
煉汞烹鉛。本沒時。學人當向定中推。客塵欲染

心無着。天癸纔生。神自知。性寂金來歸。性本精凝。坎去補南離。兩般靈物交併後。陰盡陽純。道可期。此李清庵中和集中之口訣也。

火符容易藥非遙。天癸生如大海潮。兩種汞鉛知採取。一齊物欲盡捐消。掀翻萬有三元合。煉盡諸陰五氣朝。十月脫胎丹道畢。嬰兒形兆謁神霄。此李道純中和集中之口訣也。

奪取天機妙。夜半看辰杓。一些珠露阿誰運。到稻花頭。便向此中採取。宛如碧蓮含蕊。滴破玉池秋。萬籟風初起。明月一沙鷗。此陳楠口訣也。已上皆諸真得藥口義。各引數言。以便印證者。

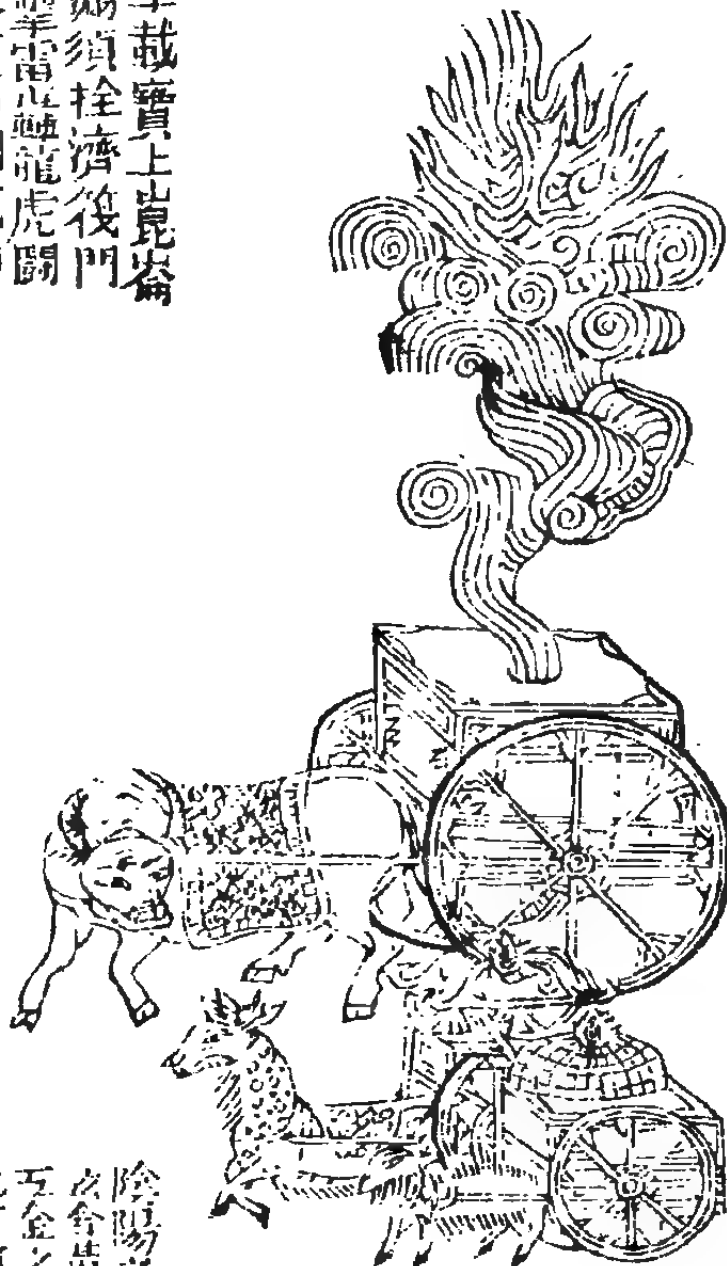
羊車鹿車牛車白牛車皆載金華而高升彼岸

金滿三車奪聖機
衝開九竅過曹溪
迢迢運八崑崙項
萬道霞光射紫微

北方正氣
號曰河車
載金上升
度我邊象

聚火載金圖

三車載寶上山崑崙
無漏須拴濟後門
電制羊雷龍虎鬪
急收甘雨潤乾坤



陰陽之始
玄合黃芽
五金之主
北方河車

下乘中乘上乘最上乘咸度法寶而直入涅槃

聚火載金訣法

起先運南方離宮之火。以煉北方水中之金。是爲以紅投黑。則凝神入坤臍而生藥。如今運北方水中之金。以制南方火中之木。是爲以黑見紅。則凝神入乾頂而成丹。故紫陽悟真篇云。依他坤位生成體。種在乾家交感宮。崔公入藥鏡云。產在坤。種在乾。乾居上爲鼎。坤居下爲爐。非猛烹極煅。則藥不能出爐。非倒行逆旋。則藥不能升鼎。鉛者。其性沉重之物也。若不得火。何由而飛。汞者。其性飛揚之物也。若不得鉛。何由而結。是以聚火之法。最爲緊要也。何謂聚火之法。

此法卽達磨海蟾二祖師吸舐撮閉四字訣是也。吸者鼻中吸氣以接先天也。舐者舌挂上腭以迎甘露也。撮者緊撮谷道內中提。明月輝輝頂上飛也。閉者塞兌垂簾兼逆聽。久而神水落黃庭也。故翠湖云。下不閉則火不聚而金不升。上不閉則藥不凝而丹不結。是以聚火之法。乃採取烹煉之先務也。其恍恍惚惚是採取時候。猛烹極煉。是採取功夫。吸舐撮閉。又是烹煉之旨也。夫採取之法。貴乎知時。不可太早。太早則藥嫩易升。亦不可太遲。太遲則藥老成質。必同乎鉛華吐白。立珠成象。方是採取時節。張紫

陽云鉛遇癸生須急採。金逢望遠不堪嘗。張三
手云電光爍處尋真種。風信來時覓本宗。電光
爍處則窈冥之後。恍惚之間。一陽爻動之時。珠
落華池之際。此時卽用參同契拘束禁門訣。緊
塞太玄。閉任開督。卽忙鼓之以橐籥。吹之以巽
風。煅之以猛火。火熾則水沸。水沸則駕動河車。
載金上升泥丸。與真汞配合。汞得鉛降。亦不飛
走。如此漸漸抽添。漸漸凝結。自然鉛日減。汞日
添。久之鉛盡汞自乾。陰盡陽自純。至此則金丹
大藥成矣。鍊此大藥。別無他術。只是採取先天
一點祖炁。以爲金丹之母耳。受之師曰。鍊大梵

之祖炁。飛肘後之金晶。存帝一之妙相。返三素於黃庭。此是口訣中之口訣也。學者徒知以鉛汞交結爲丹。而不知採取抽添烹煉火候。各有次序法度。蓋採取以作其始。抽添以成其終。於中調停全仗火候。所以紫陽云。縱識朱砂及黑鉛。不知火候也如閑。朱晦翁云。神仙不作參同契。火候工夫那得知。薛道光云。聖人傳藥不傳火。從來火候少人知。莫將大道爲兒戲。須共神仙仔細推。火候之法。有文有武。不可一律齊也。靜中陽動。金離礦。地下雷轟。火逼金。此第四節之火候也。謾守藥爐看火候。但安神息任天然。

此第六節之火候也。陽文陰武無令失。進退抽添有馭持。此第五節之火候也。成性存存者。儒家之火候也。綿綿若存者。道家之火候也。不得勤不得怠者。釋家之火候也。三月不違者。顏子之火候也。吾日三省者。曾子之火候也。日知其所亡。月無忘其所能者。子夏之火候也。戒慎乎其所不覩。恐懼乎其所不聞。子思之火候也。必有事焉而勿正。心勿忘。勿助長者。孟子之火候也。發憤忘食。孔子之武火也。樂以忘憂。孔子之文火也。不知老之將至云爾者。至誠無息而火候純也。火候純。大丹成。而作聖之功畢矣。

乾坤交媾圖

崑崙頂 清虛府 上天閣 三聖宮 最高峯 崑崙山 玄室 黃房 天宮 真際 土島 天根 玄門 泥丸 瑤池 天谷 內院 紫府 紫微 帝乙 既山 天符 重都 祝融 太微 摩尼 上丹 紫微 流珠 玉京 紫清 太淵池

翠微宮 圓覺海 中宮 陀羅尼 腦血之寶房 魂精之玉室
 片餉工夫煉汞鉛 爐猛火夜燒天
 忽然神水落金井 打合靈砂月樣圓

坎離相交
 水火既濟
 鉛汞入鼎
 迺生根蒂

地魄天魂日月精奪來腦內及時息
 祇行龜圖蛇爭法早是龍吟虎嘯聲
 神水華池初匹配黃芽白雪便分明
 這此是飲刀圭處漸漸和添漸漸成

主全

月光鼎

般若序

波羅密地

百靈之命半

津液之山源



性命雙脩萬神圭旨第五節口訣

乾坤交媾去鑛留金

內附卯酉
周天口訣

予前以性命之統乎其中者而言之。乃上乘法也。予今以性命之歸乎其根者而言之。乃最上乘法也。夫以性命之統乎其中者。此道寥寥。自鍾呂而下。世鮮知之矣。況乎性命之歸乎其根者耶。而世之知之者。爲尤鮮矣。似此竅妙之奧。性命之微。若不複語重言。則學者難於悟入。原人自父母未生以前。本體太虛而已矣。其余之所謂無極者乎。旣而父母媾精而後。一點靈光而已矣。其餘之所謂太極者乎。而一點靈光元

從太虛中來者。我之元神也。由是而氣。由是而形。人惟知有此形氣已爾。美衣美食。以奉養此身也。功名富貴。以尊崇此身也。如此而生。如此而死。自以爲得矣。而子思之所謂天命之性者。非惟不能知。亦且不願知也。而其所以不願知者。豈非孟子所謂不可以已而失其本心者乎。若能知。所以反而求之。以復還我太虛一氣之本初。一點靈光之舊物者。非此金丹大道不可也。然而金丹大道之秘。秘在性命兩字。性者天也。常潛於頂。故頂者性之根也。命者海也。常潛於臍。故臍者命之蒂也。經云。性在天邊。命沉

海底是也。蓋天中之竅。圓而藏性。能通於地中之竅。故其貫也。則自上而下。直養而無害也。地中之竅。方而藏命。能通於天中之竅。故其貫也。則自下而上。直養而無害也。孔子曰。智者動。天圓之象也。仁者靜。地方之象也。天圓者何。圓陀之義也。乃性之所寄。爲命之根矣。地方者何。方寸之義也。乃命之所係。爲性之樞矣。性命混成。實非有兩。潛天而天。潛地而地。優優洋洋。無體無方。在眼曰見。在耳曰聞。在鼻辨香。在口談論。在手執捉。在足運奔。悟者知是佛性。迷者喚作精魂。蓋佛性者。本性也。而所謂本性者。豈非是。

我本來之所自有之真性歟。真性者。天命之性也。以其不落邊際。故謂之中。以其一直無妄。故謂之誠。以其與物同體。故謂之仁。以其至尊無對。故謂之獨。混沌一箇。無欠無餘。及乎太極一判。兩儀始分。則輕清者騰而在上。重濁者沉而在下。於是坎宮有鉛。離宮有汞。而向之所謂一物者。至此分而爲二矣。故薛紫賢復命篇云。一物分爲二。能知二者名。這二者之名。丹經不敢漏洩。巧喻多端。萬字千名。不可勝計。如論頂中之性者。喻之曰汞也。龍也。火也。根也。日也。魂也。離也。乾也。已也。天也。君也。虛也。兎也。無也。主也。

浮也。朱砂也。扶桑也。姤女也。崑崙也。如論臍中之命者。喻之曰鉛也。虎也。水也。蒂也。月也。魄也。坎也。坤也。戊也。地也。臣也。實也。鳥也。有也。賓也。沉也。水銀也。華嶽也。嬰兒也。曲江也。至於陰中含陽。陽中藏陰。千言萬論。不過引喻二者之名耳。故元皇訣曰。鉛汞鼎中。屈煉成無價珠。都來兩箇字。了盡萬家書。鍾離翁曰。除却汞鉛兩味藥。其他都是誑愚迷。高象先曰。夢謁西華到九天。真人授我指玄篇。其中簡易無多子。只要教人鍊汞鉛。馬丹陽曰。鉛汞是水火。水火是龍虎。龍虎是神氣。神氣是性命。摠來只是這兩箇字。

兩箇字元只是一箇理。故有脩者岐而二之。若真脩者。合而一之。合一者。鍊炁而凝神。盡性而至命。烹鉛而乾汞。取坎而填離。蓋離中靈物號曰流珠。寓神則營營而亂思。寓精則持盈而難保。所以葛仙翁作流珠歌。嘆其難馭而易失也。豈不觀魏伯陽云乎。太陽流珠。常欲去人。卒得金華。轉而相因。又曰河上姤女。靈而最神。將欲制之。黃芽爲根。曰金華。曰黃芽。皆指真鉛而言。真鉛者。乃太陰之精也。曰流珠。曰姤女。皆指靈汞而言。靈汞者。乃太陽之氣也。然此靈汞其性猛烈。見火則飛走無踪。不得真鉛。何以制伏。故

紫陽曰。要須制伏覓金公。金公者。鉛字也。蓋鉛自曲江而來。穿夾脊。徹玉京。幹旋沂流。直上泥丸。雖名抽鉛添汞。實是還精補腦。丹經云。欲得不老。還精補腦。翠虛篇云。天有七星。地七寶。人有七竅。權歸腦。太古集云。金丹運至泥丸穴。名姓先將記玉都。法寶遺珠云。識得本來真面目。始知生死在泥丸。黃庭經云。泥丸百節皆有神。又云。腦神精根字泥丸。又云。一面之神宗泥丸。泥丸九真皆有房。方圓一寸處。此中但思一部壽無窮。所謂方圓一寸者。卽釋迦摩頂受記之處也。此處乃玄中之玄。天中之天。鬱羅蕭臺。玉

山上京。腦血之瓊房。魂精之玉室。百靈之命宅。津液之山源。此正在兩耳交通之穴。前明堂。後玉枕。上華蓋。下絳宮。北極太淵之中。乃真一元神所居之室也。昔黃帝上崑崙山。見天真皇人於玉堂。請問真一之道。皇人曰。此道家之至重。其經上帝秘在崑崙五城之內。藏以玉函。刻以金札。封以紫泥。印以中章。吾聞之經云。一在北極太淵之中。前有明堂。後有玉枕。上有華蓋。下有絳宮。巍巍華蓋。金樓穹窿。左罡右魁。激波揚空。紫芝被崖。朱草蒙朧。白玉嵒嵒。日月垂光。歷火過水。經玄涉黃。城闕交錯。帷帳琳瑯。龍虎烈

衛神人在傍。不施不與。一安其所。不遲不疾。一安其室。能暇能預。一乃不去。守一存真。一乃通神。少欲約食。一乃留息。白刃臨頭。思一得生。知一不難。難在於終。守之不失。可以無窮。此真一秘旨之畧也。故道德經曰。天得一以清。地得一以寧。神得一以靈。谷得一以盈。萬物得一以生。王侯得一以爲天下貞。所謂神以知來。知以藏往也。所謂大而化之之謂聖。聖而不可知之之謂神也。分之爲二。陰陽之根柢也。分之爲五。五行之樞紐也。又分之爲八。八八六十四。而爲河圖之數也。又分之爲九。九九八十一。而爲洛書

之數也。又散之爲萬。生生化化。萬物之綱維也。羲文得其一。而周易興焉。禹箕得其一。而洪範疇焉。周茂叔得其一。而太極圖焉。邵堯夫得其一。而經世作焉。老子得其一。而萬事畢焉。釋迦得其一。而萬法歸焉。歸根者。歸此也。復命者。復此也。西昇經曰。人能守一。一亦守人。思一至饑。一與之糧。思一至渴。一與之漿。靈樞經曰。天谷元神。守之自真。又曰。子欲長生。抱一當明。又曰。抱一守真。神自通靈。人能握神。守一於本宮。則真氣自昇。真息自定。真精自朝。靈苗自長。天門自開。元神自現。頂竅開而竅竅齊開。元神居而

神神聽命。神既居其竅而不散。則人安得而死乎！卽黃庭經所謂。子欲不死。脩崑崙是也。故丘處機云。人視崑崙守真一。守得摩尼圓。又赤清虛。浩曠陀羅門。萬佛千仙從此出。還元篇云。悟道顯然明廓落。閑閑端坐運天關。此是根本功夫。頭腦學問。撥天關之手段。脫死籍之靈章。此道上蒼所秘。古今仙佛皆不敢明言。真所謂千人萬人中。一人兩人知者也。立哉立哉。更有言不盡底口訣。再一叮嚀。當其真鉛入鼎之時。須要驅除雜念。奮速精神。口視頂門。用志不分。霎時龍虎交戰。造化爭馳。雷轟電掣。撼動乾坤。百

脉悚然。九宮透徹。金晶灌頂。銀浪衝天。紫陽所
謂。以黑而變紅。一鼎雲氣濃。少頃玉鼎湯。溫金
爐火散。黃芽遍地。白雪漫天。夫唱婦隨。龍吟虎
嘯。陰戀陽魂。陽抱陰魄。鉛精汞髓。凝結如珠。玉
蟾所謂。夫婦老相逢。恩情自留戀。此際立珠成。
象。鑛去金存。而一點金液。復落於黃庭舊處矣。
斯時也。溶溶然如山雲之騰太虛。霏霏然似膏
雨之遍原野。淫淫然若春雨之滿澤。液液然像
河水之將釋。百脉沖和。而暢乎四體。真箇是拍
拍滿懷。都是春也。見此効驗。急行卯酉周天。進
陽火。退陰符。使東西會合。南北混融。則四象五

行攢簇一鼎。混有靈於天谷。理五氣於泥丸也。高象先云。立珠飛到崑崙上。子若求之憑罔象。河車歌云。兩物擒來共一爐。一泓神水結真酥。指立篇云。必知會合東西路。切在沖和上下田。陳泥丸云。白虎自茲相見後。流珠那肯不相從。段真人云。四象五行攢簇處。乾坤日月自然歸。漸悟集云。因燒丹藥火炎下。故使黃河水逆流。純粹吟云。子午爐前分進退。乾坤鼎內列浮沉。立奧集云。金情木性相交合。黑汞紅鉛自感通。雲房真人云。驅回斗柄立關理。斡轉天關萬象通。片餉虎龍頻鬪罷。二物相交頃刻中。

指立篇云。奔歸氣海名朱驥。飛入泥丸是白鴉。
昨夜虎龍爭戰罷。雪中微見月鈎斜。
醒眼詩云。木金間隔各西東。雲起龍吟虎嘯風。
二物寥寥天地迴。幸因戊己會雌雄。
陳泥丸云。子時氣到尾閭關。夾脊河車透龜山。
一顆水晶入爐內。赤龍含汞上泥丸。
翠虛篇云。醉倒酣眠夢熟時。滿船載寶過曹溪。
一纔識破丹基後。放去收來總是伊。
古仙歌云。水銀一味是仙藥。從上傳流伏火難。
若遇河車成紫粉。粉霜一吐化金丹。
玄奧集云。移將北斗過南辰。兩手雙擎日月輪。

飛赴崑崙山上出。須臾化作一天雲。

陰長生云。夜深龍吟虎嘯時。急駕河車無暫歇。飛精運上崑崙頂。進火玉爐烹似雪。

張元化云。沂流一直上蓬萊。散在甘泉潤九垓。從此丹田沾潤澤。黃芽遍地一齊開。

原道歌云。妙運丹田須上下。須知一體合西東。幾回笑指崑崙山上。夾脊分明有路通。

立輿集云。獨步崑崙望竊冥。龍吟虎嘯甚分明。玉池常滴陰陽髓。金鼎時烹日月精。

群仙珠玉云。一點丹陽事迴別。須向坎中求赤血。捉來離位制陰精。配合調和有時節。

金丹集云。河車搬運上崑山。不動纖毫到玉關。妙在八門牢閉鎖。陰陽一氣自循環。

無一歌云。到此得一復忘一。可與元化同出沒。設若執一不能忘。大似痴猫守空窟。

白玉蟾云。汞心煉神赤龍性。鉛身凝氣白虎命。內外渾無一點陰。萬象光中玉清鏡。

純陽文集云。盜得乾坤祖。陰陽是本宗。天魂生白虎。地魄產青龍。運寶泥丸住。搬精入上宮。有人明此法。萬載貌如童。

抱一子顯道圖云。造道原來本不難。工夫只在定中間。陰陽上下常升降。金水周流自返還。紫

府青龍交白虎。立宮地軸合天關。雲收雨散神胎就。男子生兒不等閑。

立爽集云。要識立關端的處。兒女笑指最高峯。最高峯。秀且奇。彼岸濛濛生紫芝。只此便是長生藥。無限修行人不知。

許宣平立珠歌云。天上日頭地下轉。海底蟬娟天上飛。乾坤日月本不運。皆因斗柄轉其機。人心若與天心合。顛倒陰陽止片時。虎龍戰罷三田靜。拾取立珠種在泥。

羣仙珠玉歌云。鉛思汞。汞思鉛。奪得乾坤造化權。性命都來兩箇字。隱在丹經千萬篇。

復臨泰壯夬乾兮六陽從左而上下

虎西龍東建緯卯酉
刑德並會相見懽喜

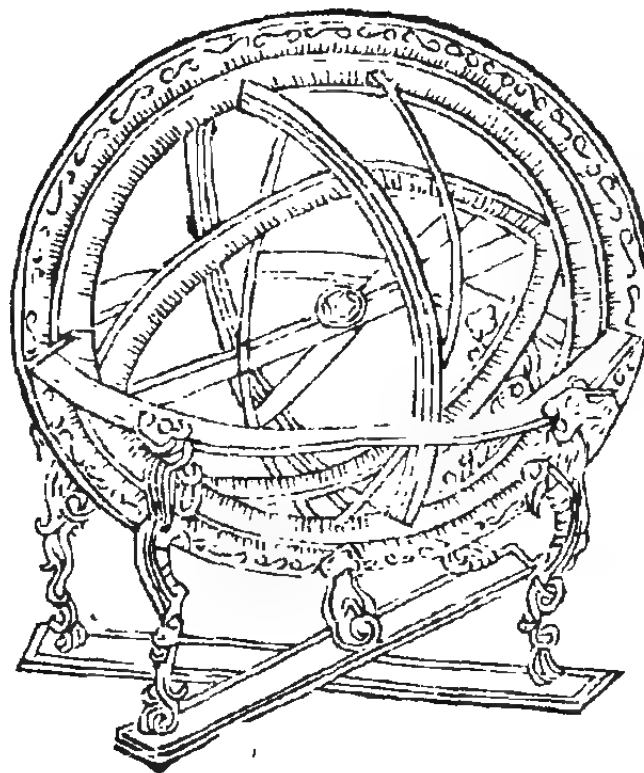
北斗南辰下眉毛眼底穿
灰心行水火定意探真鉛

周天璇璣圖

大道分明見此圖
璇璣卯酉法天然
由中道外中全外
自後推前後即前
陽火進來從左轉
陰符退去往西旋
雲時火候周天畢
煉穎明珠似月圓

河魁臨卯天罡據酉
子南午北互為綱紀

陰向鼻端滅陽從眼裏生
這般平易法因甚役人行



姤遁否觀剝坤兮六陰往右而迴旋

卯酉周天口訣

前段乾坤交媾。收外藥也。此段卯酉周天。收內藥也。外交媾者。後上前下。一升一降也。內交媾者。左旋右轉。一起一伏也。兩者循環。狀似璇璣。故魏伯陽云。循據璇璣。升降上下。周流六爻。難以察觀。世人只知有乾坤交媾。而不知卯酉周天。是猶有車而無輪。有舟而無舵。欲望遠載。其可得乎。故還元篇云。輪迴玉兔與金鷄。道在人身。人自迷。滿目盡知調水火。到頭幾箇識東西。東者木性也。西者金情也。一物分二。間隔東西。今得斗柄之機。斡旋。則木性愛金。金情戀木。兩

相交結。而金木交併矣。金木交併。方成水火全功。丹經謂之和合四象者。此也。故張全一鉛火秘訣云。大藥之生。有時節。亥末子初正半夜。精神相媾。合光華。恍恍惚惚。生明月。媾罷。流下。噴泡然。一陽來復。休輕泄。急須閉。在太玄關。火逼藥過尾閭穴。採時用目守泥丸。垂下左上。且凝歇。謂之瞻理。腦升玄。右邊放下。復起折。六六數畢。藥升乾。陽極陰生。往右遷。須開關門。以退火。目光下。矚守坤田。右上左下方凝住。三八數了。一周天。此是天然真火候。自然升降。自抽添也。無弦望與晦朔也。無沐浴共長篇。異名剪除譬。

喻掃。只斯兩句是直詮其法在乾坤交媾後行之則所結金丹不致耗散也。先以法器頂住太玄關口。次以行氣主宰下照坤臍。良久徐徐從左上照乾頂。少停從右降下坤臍。是爲一度。又從坤臍而升上乾頂。又從乾頂而降下坤臍。如此三十六轉。是爲進陽火。三十六度畢。開關以退火。亦用下照坤臍。從右上至乾頂。左邊放下坤臍。是爲一度。如此二十四轉。是爲退陰符。二十四度畢。故張紫陽云。斗極建四時。八節無不順。斗極實兀然。魁杓自移動。只要兩眼皎。上下交相送。須向靜中行。莫向忙裏送。所以用兩眼

皎者何也。蓋眼者陽竅也。人之一身皆屬陰。惟有這點陽耳。我以這一點之陽。從下至上。從左至右。轉而又轉。戰退羣陰。則陽道日長。陰道日消。故易曰龍戰於野。其血玄黃。又能使真氣上下循環。如天河之流轉。其眼之功。可謂大矣。蓋人初結胎時。天一生水。先生黑睛。而有瞳人。屬腎。地二生火。而有兩眦。屬心。天三生木。而有黑珠。屬肝。地四生金。而有白珠。屬肺。天五生土。而有上下胞胎。屬脾。由此觀之。則五臟精華。皆發於目也。因師指竅之後。見婦人小產。牛馬落胎。併抱鷄之蛋。俱先生雙目。而臟腑皆未成形。予

始知目乃先天之靈。元神所遊之宅也。皇極經世書云。天之神棲於日。人之神發於目。大矣哉！人之神發於目也。生身處。此物先天地生。沒身處。此物先天地沒。水火木金土之五行。攢簇於此。肝心脾肺腎之五臟。鍾靈於此。唾涕精津氣血液之七物。結秀於此。其大也。天地可容。其小也。纖毫不納。茲非吾一身中之太寶也歟。內指通玄訣云。含光便是長生藥。變骨成金上品仙。上陽子云。玄微妙訣無多言。只在眼前人不顧。崇正篇云。搬運有功連晝夜。幹旋至妙體璇璣。火候歌云。欲透玄玄須謹獨。謹獨工夫機在目。

陳泥丸云。真陰真陽是真道。只在眼前何遠詞。
薛道光云。分明只在眼睛前。自是時人不見天。
劉海蟾云。下降上升循轂軸。左旋右覆合樞機。
王子真云。昨宵姹女啟靈扉。窺見神仙會紫微。
北斗南辰前後布。兩輪日月往來飛。
蕭紫虛云。如龍養珠常自顧。如鷄伏卵常自抱。
金液還丹在眼前。迷者多而悟者少。
陳翠虛云。不是燈光日月星。藥靈自有異常明。
垂簾久視光明處。一顆堂堂現本真。
翠虛篇云。莫謂金丹事等閒。切須勤苦力攢研。
慇懃好與師資論。不在他途在目前。

玄奧集云。青牛人去幾多年。此道分明在目前。
欲識目前真的處。一堂風冷月嬋娟。
陳泥丸云。大道分明在眼前。時人不會悞歸泉。
黃芽本是乾坤氣。神水根基與永連。

立學統宗云。幾回抖擻上崑崙。運動璇璣造化
分。晝夜周而還復始。嬰兒從此命長存。

觀吾判惑歌云。這骨董大奧妙。妙在常有觀其
竅。此竅分明在目前。下士聞之卽大笑。

金丹賦云。龍呼虎吸。魂吞魄吐。南北交媾於水
火。卯酉輪還於子午。摠括乾坤之策。優游變化
之主。母子包羅於匡廓。育養因依於鼎釜。

郡仙珠玉云。覺中覺了。悟中悟。一點靈光無遮護。放開烈焰照娑婆。法界縱橫獨顯露。這些消息甚幽微。木人遙指白雲歸。此箇玄關口難說。目前見得便忘機。南谷子云。至道不遠兮。恒在目前。竊天地之機兮。修成胎仙。純陽子云。有人問我修行法。遙指天邊日月輪。已上諸仙雅言。皆發明行氣主宰之義也。蓋此節工夫。與第四節共是一理。承上接下。端如貫珠。採取藥物於曲江之下。聚火載之。而上升於乾。乾坤交媾於九宮之上。周天運之。而凝結於鼎。紫陽云。都來片餉工夫。永保無窮逸樂。輕清者凝於泥丸。重

濁者流歸氣穴。逐日如此抽添。如此交媾。汞漸多。鉛漸少。久則鉛將盡。汞亦乾。結成一顆摩尼。是爲金液大還丹也。故馬宜甫云。收得水中金。採得菩提子。運得崑崙風。長壽無生死。蓋坎中之鉛。原是父之真精。離中之汞。原是母之真血。始因乾體一破。二物遂分兩弦。是以常人曰離日分。分盡而死。所以至人法乾坤之體。效坎離之用。奪神功。改天命。求坎中之鉛。制離中之汞。取坎之中陽。填離之中陰。陰盡陽純。復成乾元。本體。故張紫陽云。取將坎位中心實。點化離宮腹內陰。自此變成乾健體。潛藏飛躍盡由心。

悠悠覺萬有之空似天雲變滅

攢簇乾坤造化來手搏日月煉成灰
金公無言姪女死黃婆不老猶懷胎

靈丹入鼎圖

一顆金丹何赫赤
大似彈丸黃似橘
人人分上本圓明
夜夜靈光照神室

流珠爍爍照崑崙九轉丹成只自然
一粒自從吞入口始知世有活神仙



了了見一真之體如掌珠圓明

性命雙修萬神圭旨第六節口訣

靈丹入鼎長養聖胎

丙附火候

原初那點精金。渾然在鑛。因火所逼。遂上乾宮。漸採漸積。以烹以鎔。損之又損。煉之又煉。直至煙消火滅。鑛盡金純。方纔成此一粒龍虎金丹。圓陀陀。活潑潑。如露如電。非霧非煙。輝煌閃爍。光耀崑崙。放則迸開天地竅。歸兮隱入翠微宮。此時藥也不生。輪也不轉。液也不降。火也不炎。五氣俱朝於上陽。三華皆聚於乾頂。陽純陰剥。丹熟珠靈。紫陽翁曰。羣陰剥盡。丹成熟。跳出樊籠。壽萬年。是以唐宋尸解諸仙。多於此處分路。

隨意生身。出沒自由。不肯於百尺竿頭。而再進一步。故有七趣之譏。落空之誚。蓋爲不知重立我之性命。再造我之乾坤。變種性爲佛性。化識神爲元神。自造自化之妙也。若命宗人。不知所以自爲造化。就是枯坐旁門。而道非其道也。若性宗人。不知所以自爲造化。就是頑空外道。而釋非其釋也。此法乃仙真佛祖之所深秘。槩自從金元以來。而學道之人。少有知之者。獨吾師尹公曰。鼎中有寶。非真寶。重結靈胎。是聖胎。然而珠在崑崙。何由得下。而結聖胎。必假神廬。竊靈陽真氣。以催之。太陽真火。以逼之。催逼旣久。

則靈丹應時脫落。吞入口中。化爲金液。而直射於丹局之內。霎時雲騰雨施。電掣雷轟。鏖戰片餉之間。銷盡一身陰滓。則百靈如輻之輳。穀七寶若水之朝宗。皆聚於此矣。昔無上元君謂老子曰。神丹入口。壽無窮也。故老子修之。是爲道祖。許宣平曰。神居竅而千智生。丹入鼎而萬種化。陳虛白曰。我初凝結聖胎時。百脉俱停。氣不馳。施肩吾曰。天人同一氣。彼此感而通。陽自空中來。抱我主人翁。然我旣得靈丹入鼎矣。而內外交修煉之。而必至於天地合德。則太虛中自然有一點真陽。以與我之靈丹合而

爲一。蓋吾身之靈。感天地之靈。則內真外應。渾然混合。金碧經云。磁石吸鐵。隔碍潛通。大同此意。這段功夫。全以至靜爲主。老子云。人能常清靜。天地悉皆歸。當其兩陽乍合。聖胎初凝。必須常常覺照。謹謹護持。如小龍之乍養珠。似幼女之初懷孕。牢關神室。不可使之滲漏。故太白真人曰。固濟胎不泄。變化在須臾。更於一切時中。四威儀內。時時照顧。念念在茲。混混沌沌。如在母胞。終日如愚。而不違。不可須臾間斷也。葛仙翁云。息息歸中。無間斷。天真胎裏自凝堅。張用成云。一粒靈丹吞入腹。始知我命不由天。石得

之云。將來掌上霞光燦。吞入腹中宮殿新。趙綠
督云。神丹飛落黃金室。嬰兒降生極樂國。呂純
陽云。刀圭餌了丹書降。跳出塵籠上九天。朱文
公云。刀圭一入口。白日生羽翰。李清庵云。一顆
寶珠吞入腹。作箇全真仙眷屬。陳希夷云。邈無
蹤跡歸丹扃。潛有機關結聖胎。薛紫賢云。四象
包含歸戊巳。辛勤十月產嬰孩。悟真篇云。菓生
枝上終期熟。子在胞中豈有殊。醉中吟云。寶珠
笑舞辭天谷。纔脫胞胎又入胎。張紫陽云。嬰兒
是一含真炁。十月胎圓入聖基。呂純陽云。天生
一物變三才。交感陰陽結聖胎。白玉蟾云。雞能

抱卵心常聽。蟬到成形殼始分。俞石澗云。虎嘯一聲龍出窟。鸞飛鳳舞入金城。羣仙珠玉云。一粒餐兮天地壽。死生生死不相干。張紫陽云。相吞相啗却相親。始覺男兒有孕。鍾離翁云。胎內嬰兒就。勤加溫養功。時時照丹扃。刻刻守黃中。陳泥丸云。男兒懷孕是胎仙。只爲蟾光夜夜圓。奪得天機真造化。身中自有玉清天。陳抱一云。大道無私感。卽來神仙此語豈虛哉。苟非着意求鉛汞。爭悟天機結聖胎。玄奧集云。閨苑蟠桃自熟時。摘來服餌莫教遲。幾回下手潛偷處。無限神仙總不知。龍眉子云。形如雀卵團團大。間

似驪珠顆顆圓。龍子脫胎吞入口。此身已證陸
行仙。紫虛真人云。初煉還丹。須入室。婦人懷孕
更無殊。聖胎凝結圓成後。出入行藏豈有拘。白
紫清云。祇將戊己作丹爐。鍊得紅丸化玉酥。慢
守火符三百日。產成一顆夜明珠。張真人贈白
龍洞主歌云。從此根苗漸長成。隨時灌溉抱真
精。十月脫胎吞入口。不覺凡身已有靈。白玉蟾
云。怪事教人笑幾回。男兒今也會懷胎。自家精
血自交媾。身裏夫妻是妙哉。黃元吉云。鼎內金
丹燦爛光。無由摘爾到黃房。忽然夜半天風便。
吹送靈兒歸故鄉。陳翠虛云。道要無中養就兒。

箇中別有真端的。都緣簡易妙天機。散在丹書不肯泄。王重陽云。閑中偶爾到天台。忽見霞光五色開。想是金丹初變化。取歸鼎內結嬰孩。上陽子云。玉皇若也問丹材。偃月爐中取下來。馳騁英雄吞一粒。男兒懷了一年胎。陳致虛云。饑餐渴飲困來眠。大道分明體自然。十月聖胎完就了。一聲霹靂出丹田。至於釋教教人。亦不外此。如楞嚴經曰。行與佛同。受佛氣分。如中陰身。自求父母。陰信冥通。入如來種。名生貴住。既遊道胎。親奉覺亂。如胎已成。人相不缺。名方便具足住。容貌如佛。心相亦同。名正心住。身心合成。

日益增長。名不退住。十身靈相。一時具足。名童真住。形成出胎。親爲佛子。名法王子住。表以成人。如國大王。以諸國事。分委太子。彼刹利王。世子長成。陳列灌頂。名灌頂住。夫人如來種者。以種性而爲如來之種子。以自造化如來也。故曰道胎。又曰覺亂。其與婦人之亂兒。玄門之胎仙。亦何以異。及至形成出胎。親爲佛子。豈不是真人出現大神通。從此天仙可相賀耶。蓋丹書梵典。皆有次序口訣。但人不知。而驀直看過去了。正是珠在路傍。人不拾。惜哉。予今畧摘此數條。表而出之。以引古之是。而證今之非也。

從來真火本天然
 何事迷徒妄指傳
 若將方木投圓竅
 醜姥爭教得少年

火 候 崇 正

玉爐雷轟騰雲氣
 金鼎濛濛長紫芝
 神水時時勤澆灌
 留連毋使火龍飛

圖

契論經歌講至真
 不將火候著於文
 要知口訣通玄處
 須共神仙仔細論

真竅竊
 真鼎爐
 無中有
 有中無



元始天尊
 太上老君

玉爐煉就長生藥
 金鼎燒成不死丹

火候足
 莫傷丹
 天地靈
 造化慳

神仙不作聚同契
 火候工夫那得知
 千載晦翁拈一語
 可憐無及魏君時
 有象有文皆是妄
 無盈無具亦成空
 試且爲君通一線
 看看日出嶺東紅

行火候法

火候最秘。聖人不傳。今則露之。藥非火不產。藥熟則火化矣。火非藥不生。火到則藥成矣。且火候之奧。非可一槩而論。故未得丹時。須藉武火以凝之。既得丹時。須藉文火以養之。文火者。結實之火也。其養之之法。節其寒溫。消息是也。故參同契曰。候視加謹慎。審察辯寒溫。審其火之未燃也。須藉巽風以吹之。察其火之既燃也。須資神水以沃之。若太過則損之。若不及則益之。俾得中和。而無火燥火寒之病矣。蓋火之寒燥。全在意念上發端。陳虛白曰。念不可起。念起則

火燥。意不可散。意散則火冷。惟只要一念不起。一意不散。含光默默。真息綿綿。圓明覺照。常自惺惺。此長養聖胎之真火候也。故白玉蟾曰。採藥物於不動之中。行火候於無爲之內。張三丰曰。以默以柔存火性。勿忘勿助養靈胎。劉海蟾曰。兀兀無爲融至寶。微微文火養潛龍。張紫陽曰。自有天然真火候。不須柴炭及吹嘘。又曰。謾守藥爐看火候。但安神息任天然。此四翁乃列仙中之錚錚者。皆以天然真火。自然妙用。而成無上至真之道。又何嘗用卦爻斤兩年月日時者哉。今時之人。錯會仙師本意。泥象執文。認指

爲月。而必欲推算卦體之策數。求合卦畫之陰陽。吾恐終身役役而不見其成功。倏然疲斃。而不知其歸處。豈不見張平叔云。此中得意須忘象。若究群爻謾役情。高象先云。晝夜屯蒙法自然。焉用孜孜看火候。陳冲素云。火雖有候不須時。些子機關我自知。彭真一云。從來真火無形像。不得師傅也大難。蕭紫虛云。藥物調和悟者甚易。火候消息行之甚難。一十月工夫。存杳杳。綿綿之息。三萬年氣數。在來來往往之間。所以養丹田之寶。此寶長在奪丹鼎之珠。此珠復還。駕動河車。離塵世尾閭之海。移居天谷。上崑崙。

蓬島之山。前數句謂作丹之時。脫胎而入口。未
二句謂功成之後。脫胎而出殼。中間兩句謂溫
養子珠。長養聖胎。張三峰曰。年月日時空有着。
卦爻斤兩亦支離。若存會得綿綿意。正是勿忘
勿助時。白紫清曰。流俗淺識。未學九夫。豈知元
始天尊與天仙地仙。日日採藥物而不停。藥物
愈採而無窮也。又豈知山河大地與蠢動含靈。
時時行火候而無暫住。火候愈行而不歇也。神
凝則精氣聚。而百寶結者。結胎之藥物也。真息
往來而未嘗少有間斷者。溫養之火候也。陳虛
白曰。火候之要。尤當於真息求之。邱長春曰。一

念不離方寸是真空。此養胎之真火也。夫真火者。我之神也。而與天地之神。虛空之神。同其神也。真候者。我之息也。而與天地之息。空虛之息。同其息也。左元放曰。火候無爲合自然。自然真火。養胎仙。但存神息。居丹局。調燮先天接後天。王重陽曰。聖胎既凝。養以文火。安神定息。任其自如。此以神感。彼以神應。天機妙用。自然而然。予於是而知神息者。火候也。而孟子之所謂勿忘勿助。老氏之所謂綿綿若存。釋氏之所謂不得勤不得怠者。是皆神息之自然。火候之微旨也。故曰。神仙不肯分明說。說得分明笑殺人。

長養聖胎圖

若雙修性命者。必須重開混沌。再立胞胎。而自造化此性命也。夫性命既造化矣。則於父母性命之中。而自然養出一點性命。如在母腹而為我之性命也。夫既為我之性命矣。則又自然於我之性命之中。而還我於無。而為我之太虛也。夫既為我之太虛矣。則又自然於我之太虛之中。再造乾坤。而為我之真性命也。夫既為我之真性命矣。則自然於我真性命之中。露出端倪。而為我本來之元神也。

小小房兒
藏舍利些
些芥子納
須彌來
煉箇無生
體後去知
集有所歸



圖覺經偈曰。金剛藏當知如來寂滅性。未嘗有終始。若以輪迴心。思惟即旋復。但至輪迴際。不能入佛海。譬如銷金鑛。金非銷。故有雖復本來金。終以銷成。就一成真金體。不復重為鑛。蓋金鑛非金也。銷之而後成金者。以有金之性也。種性非佛也。煉之而後成佛者。以有佛之性也。

性命雙修萬神圭旨貞集目錄

嬰兒現形圖

第七節口訣嬰兒現形出離苦海

真空煉形圖說

脫離苦海圖

端拱冥心圖

第八節口訣移神內院端拱冥心

化身五五圖

跨鳳凌霄圖

陽神出現圖

第九節口訣本體虛空超出三界

超出三界圖

毘盧證果圖

嬰兒現形圖

夫蟄蛰之虫
孕蛰蛰之子
傳其精交其
精混其氣和
其神隨物大
小俱得真

此時丹熟更須慈母惜嬰兒
氣穴法名無盡藏
藏包於數般包空
我問空中誰是子
他云是你主人翁

行住坐臥
抱雄守雌
綿綿若存
念茲在茲



潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠光外
湧身直到紫微宮

神水溶液
激灌根株
內外無塵
長養聖軀

他日雲飛方見真人朝上帝

性命雙修萬神圭旨第七節口訣

嬰兒現形出離苦海

內附真空
煉形法則

前面火候已足。聖胎已圓。若菓之必熟。兒之必生。彌歷十月。脫出其胞。釋氏以此謂之法身。又曰實相。玄門以此謂之赤子。又曰嬰兒。嬰兒當移胎換鼎之時。躍然而出。潛居氣穴之間。又重開一混沌也。蓋此穴原是神仙長胎住息之鄉。赤子安身立命之處。因是熟境。順路而歸。嬰兒既宴坐靜室。安處道場。須藏以玄玄。守以默默。始則藉坤母黃芽以育之。繼則聚天地生意以哺之。此感彼應。發邇見遠。其中自呼自吸。自闔

自開。自動。自靜。自由自在。若神仙逍遙於無何鄉。似如來禪定於寂滅海。既到此大安樂處。仍須密守關元。無令外緣六塵魔賊所侵。內結煩惱。奸臣所亂。若坐若卧。常施瑩淨之功。時止時行。廣運修持之力。遂得六門不漏。一道常通。真體如如。永固丹基者矣。日夕如此衛護。如此保護。如龍養珠。如母育子。不可頃刻暫忘。刹那失照。鍾離翁曰。孩兒幼小未成人。須藉坤娘養育恩。又曰。已証無爲自在心。更須溫養保全真。李清庵曰。丹從不煉煉中煉。道向無爲爲處爲。息念息緣調祖炁。忘聞忘見養嬰兒。呂純陽曰。腹

內嬰兒養已成。且居廛市暫娛情。無端措大剛
饒舌。却入白雲深處行。蓋溫養育嬰。乃作仙之
一大事。若養育失調。嬰兒就有棄殼離窠之變。
此時着實隄防。不可輕縱。出去則一出而迷途。
遂失舍而無歸。故白玉蟾有重整釣魚竿。再斫
秋筠節之嘆。上陽子云。既達返還九與七。此卽
木金三五。一炁全神壯換胎時。照護嬰兒休遠
出。防護之訣。密固三要爲緊。蔡同契曰。耳目口
三寶。閉塞勿發通。真人潛深淵。浮游守規中。其
法只是以眼觀眼。以耳聽耳。以鼻調鼻。以口緘
口。潛藏飛躍。在正一心。則外無聲色臭味之牽。

內無意必固我之累。自然方寸虛明。萬緣澄寂。而我本來赤子。怡怡然安處其中矣。雖然外固三要。尤要內遣三害。三害者。邪念。煩惱。瞋恚。是也。故道覺禪師曰。脩此戒定慧。斷彼瞋貪癡。蓋貪痴易於制伏。惟有瞋毒難降。聖胎訣云。瞋恚之火一燃。胎真去如奔馬。直待火滅煙消。方纔歸於廬舍。宋儒亦曰。忿火不懲。必有燎原之患。然水不窒。豈無潰川之災。圓覺道場脩證儀云。一念瞋起。具八萬障門。今欲去瞋之法。惟宗老子之曰損。周易之懲忿。世尊之覺照。高僧妙普曰。瞋火正燃時。我以覺照之。猶如湯消冰。了了

無分別。緣此瞋火。非實有體。皆從無明而來。猶
寶積經偈云。如鑽木出火。要假衆緣力。若緣不
和合。火終不得生。是不悅意聲。畢竟無所有。知
聲性空。故瞋亦不復生。瞋不在於聲。亦不身中
住。因緣和合起。離緣緣不生。如因乳等緣。和合
生酥酪。瞋自性無起。因於麤惡事。愚者不能了。
煩惱自燒燃。應當如是知。究竟無所有。瞋性本
寂靜。但有於假名。瞋恚卽實際。以依真如起。了
知如法界。是名瞋三昧。寶積經又云。求自然智。
破無明殼。則無明變成慧炬。而瞋火化作心燈。
瞋之一毒。旣消。八萬四千煩惱。亦滅。佛經云。諸

魔平等。煩惱爲先。又云現住菩薩境。煩惱無所
有。又云智者於苦樂不動如虛空。善觀察煩惱。
我我所俱離。又云無障大悲。觀諸衆生。所有煩
惱皆從虛假妄想而生。知諸煩惱體性自離。如
是隨覺。卽是菩提。煩惱之性。卽菩提性。又云煩
惱境是佛境界。觀煩惱性空。是正修行。又云欲
除煩惱。當行正念。四祖亦云。一切煩惱業障。本
來空寂。細觀佛祖經旨。大槩謂煩惱性空。勿爲
窒碍。觀如夢幻。不用介懷。設使觸景情動。如响
應聲。旣應卽止。若此則煩惱塵勞。不待斷而自
滅。胎真赤子。弗假脩而自靈。又有經云。以智慧

劍破煩惱賊。以智慧刀。裂煩惱網。以智慧火。燒煩惱薪。僧圓照云。對治煩惱魔。清靜常歡喜。龐居士云。諦觀四大本空。煩惱何處安脚。晁文元云。身同夢幻。非真有事。比風雲不久留。既能洞達。須剛斷。煩惱魔空過。卽休。張紫陽云。可謂道高龍虎伏。堪言德重鬼神欽。已知壽永齊天地。煩惱無由更上心。六祖壇經云。凡夫卽佛。煩惱卽菩提。前念迷卽凡夫。後念悟卽佛。前念着境卽煩惱。後念離境卽菩提。故璣珞經云。佛言。我從本來。不得一法。究竟定意。始知所謂無念。若得無念者。觀一切法。悉皆無形。因此得成無上。

正真之道。又云。世人不能成道而脫生死者。良由忘念爲輪迴種子耳。蓋妄念起處卽是生滅。忘念息處卽是真元。故立門以止念爲本。釋教以無念爲宗。無念者。爲無邪念。非無正念。念有念無。卽名邪念。不念有無。卽名正念。念善念惡。卽名邪念。不念善惡。卽名正念。乃至苦樂生滅。取捨冤親憎愛。並名邪念。不念苦樂等。是名正念。但事來不受。一切處無心。卽是無念也。無念之念。謂之正念。佛經云。善男子。我等住於無念法中。得如是金色三十二相。放大光明。照無餘世界。高峰禪師云。慈氏受一生成佛之功。不出

一念無生性海。智常禪師云。眞如無念。非念法。能階實相。無生豈生心。能至無念。念者。卽念眞如。無生生者。生乎實相。李之才云。念之天理。則明月之當空。念之人欲。則浮雲之蔽日。寒山子云。旋乾倒嶽。鎮常靜。一念萬年。永不移。天隱子云。不覩不聞。存覺性。無思無念。養胎仙。寶積經中所說。菩薩安住無所住之念。非憶非忘。所安住念。卽名法界。是知從上若佛若祖若聖若仙。皆因冥心息念。而得妙道。故尙書曰。惟狂克念作聖。然克念之功。須要躬行實踐。方有進步。不然一片太虛。途路甚遠。少一步定是到不得。昔

人所謂工夫不到不方圓。工夫若做到極則處。自然入於無念。既得無念真常。則玄竅嬰兒。寂寂然而無撓擾之患矣。劉虛谷云。大功欲就三千日。妙用無虧十二時。陳朝元云。含養胞胎須十月。育嬰兒乳哺要千朝。泥丸翁云。片餉工夫脩便現。老成須是過三年。三年工夫已完。溫養事畢。卽悟真所謂。一霎火焰飛。真人自出現。真人既現。必由太玄而升天谷。再加真心滅盡之功。則有通靈變化之妙。劉海蟾曰。卦行火候周天畢。孕箇嬰兒鎮下田。霹靂一聲從地起。乾戶擘開光萬里。翻身撞出太玄關。這回方是真仙子。

天人一氣相呼吸

以法追來煉形質

真

竅竅壘瓏五蘊空

空霞光萬道連天碧

煉

形真空煉形法

圖

五蘊空非空

非以空五蘊

五蘊悉皆空



煉形說

普照佛心曰。鼻端有白。我其觀。却嘆人從甕裏盤。最上一乘。含蓄遠。好從玄竅覓天寬。蓋真空煉形之法。譬與運甕相似。若處甕內。焉能運之。必也處於甕外。身處甕外者。卽釋氏所謂外其身而虛空之是也。故老子曰。外其身而身存。忘其形而形存。薛道光曰。若人空此幻化身。親授聖師真軌。則張全一曰。太虛是我。先空其身。其身既空。天地亦空。天地既空。太空亦空。空無所空。乃是真空。清靜經曰。內觀其心。心無其心。外視其形。形無其形。形無其形者。身空也。心無其

心者。心空也。心空無碍。則神愈煉而愈靈。身空無碍。則形愈煉而愈清。直煉到形與神而相涵。身與心而爲一。方纔是形神俱妙。與道合真者也。古仙曰。形以道全。命以術延。此術是竊無涯之元炁。續有限之形軀。無涯之元炁。是天地陰陽。長生真精。靈父聖母之炁也。有限之形軀。是陰陽短促濁亂。凡父凡母之氣也。故以真父母之炁。變化凡父母之身。爲純陽真精之形。則與天地同壽也。按孫陀羅尊者云。世尊教我觀鼻端白。我初諦觀。經三七日。見鼻中氣出入如烟。身心內明。圓洞世界。徧成虛淨。猶如琉璃。煙相

漸消。鼻息成白。心開漏盡。諸出入息。化爲光明。照十方界。得阿羅漢。朱元晦云。鼻端有白。我其觀之。莫認真云。平生姿韻愛風流。幾笑時人向外求。萬別千差無覓處。得來元在鼻尖頭。夫人未生之先。一呼一吸。氣通於母。人之既生之後。一呼一吸。氣通於天。天人一氣。聯屬流通。相吞相吐。如扯鋸焉。天與之我。能取之。得其氣。氣盛而生也。天與之天。復取之。失其氣。氣絕而死也。故聖人觀天之道。執天之行。每於義馭未升。暘谷之時。凝神靜坐。虛以待之。內舍意念。外舍萬緣。頓忘天地。粉碎形骸。自然太虛中有一點如

露如電之陽。勃勃然入玄門。透長谷而直上泥丸。化爲甘霖而降於五內。我卽鼓動巽風以應之。使其驅逐三關九竅之邪。掃蕩五臟六腑之垢。焚身煉質。煅滓銷羶。抽盡穢濁之軀。變換純陽之體。累積長久。化形而仙。陳翠虛曰。透體金光骨髓香。金筋玉骨盡純陽。煉教赤血流爲白。陰氣消磨身自康。邱長春曰。但能息息常相顧。換盡形骸玉液流。張紫陽曰。天人一氣本來同。爲有形骸礙不通。煉到形神冥合處。方知色相卽真空。薛復命曰。不知將謂氣得後。自然真。董漢醇曰。金用鑛銷。形由炁煉。煉形之法。總有六

門。其一曰玉液煉形。其二曰金液煉形。其三曰太陰煉形。其四曰太陽煉形。其五曰內觀煉形。若此者。總非虛無大道。終不能與太虛同體。惟此一訣。乃曰真空煉形。雖曰有作。其實無爲。雖曰煉形。其實煉神。是脩外而兼脩內也。依法煉之。百日則七魄亡形。三尸絕跡。六賊潛藏。而十魔遠遁矣。煉之千日。則四大一身。儼如水晶塔子。表裏玲瓏。內外洞徹。心華燦然。靈光顯現。靈光者。慧光也。故曰慧光生處。覺花開。蓋慧覺花開。非煉形入微。與道冥一者。不能有此。故生神經曰。身神並一。則爲真身。身與神合。形隨道通。

隱則形固於神。顯則神合於氣。所以蹈水火而無碍。對日月而無影。吾亾在已。出入無間。或留形住世。或脫質昇仙。有白日而飛肉屍者。黃帝之謂也。有留形而住世者。彭祖之謂也。有受命而居天職者。張天師之謂也。有拔宅而上升者。許旌陽之謂也。有示疾而終者。王重陽之謂也。有入仕而臣者。東方朔之謂也。至於老子爲柱史。辛鈺爲大夫。尹喜爲關令。伯矩爲卿上。唐典隱毘陵子。休治漆園。留侯帝者師。四皓輔漢。惠仇生仕殷。輔光仕漢。馬丹仕晉。海蟾仕燕。正陽棄官。純陽應舉。常有執鞭。琴高執笏。若此者。多

不可以枚數。噫！彼神仙之隱顯去留，豈世之凡夫所能測度者哉！更若憑虛御風之列子，折蘆過江之達磨，若非淘質煉形之功，又安能如此輕舉之身乎！此神形俱妙之道，非坐脫立亡者之所能知，所以不免有拋身入身之失。爾故學仙佛之流，若獨以煉神爲妙，不知煉形爲要者，所謂清靈善化之鬼，何可與高仙爲比哉！大抵溫養煉形，無分彼此，雖然在兩處發明，其實是箇道理，內外兼脩，不相違背。若十日工夫，無間，乃懸涯撒手時也。自然言語道斷，心思路絕，能所兩亡，色空俱泯，無滯無碍，不染不着，身似

翔鴻不可籠。心如蓮華不着水。光光淨淨。瀟瀟灑灑。騰騰任運。任運騰騰。做一箇無事無爲。自在逍遙之散漢也。此際嬰兒漸露其形。與人無異。愈要含華隱曜。鎮靜心田。若起懽忻。就着魔境。如陳泥丸云。我昔工夫行一年。六脉已息。氣歸根。有箇嬰兒在丹田。與我形貌亦如然。嬰兒旣長。穴不能居。自然裂竅而出。貫頂而升。此之謂出離苦海。而超彼岸也。永明壽禪師云。身在苦海中。賴此鐵羅漢。苦海旣脫離。捨筏登彼岸。觀吾陳真人云。此岸波濤已脫離。到彼方知壽可躋。一得歸來宜永得。渡河筏子上天梯。

脫離苦海圖

苦海中業水財莊
愛河間壁流沙
諸般煩惱盡
沉淪無底
眼紅筋脈
生計
此其心
二意
快挽
投入
如來
清



端拱冥心圖

未到彼岸不能無法
既至彼岸又焉用法
頂中常放白毫光
痴人猶待問菩薩

遺照於外
宅神於內
冥心至趣
而與吉會



元君端拱坐玄都
三疊胎仙舞八隅
變化純陽天地合
長生因此妙工夫

無心於事
無事於心
超出萬幻
確然一靈

性命雙脩萬神圭旨第八節口訣

移神內院端拱真心

始則有作有爲者。採藥結丹以了命也。終則無作無爲者。抱一真心以了性也。悟真篇云。始於有作人爭覺。及至無爲衆始知。但見無爲爲道妙。不知有作是根基。證道歌云。到無爲處不無爲。方知吾道是希夷。今之在家凡夫。出家外道。止知有這邊道理。不知有那邊境界。止知有此間之妙。不知有彼岸之玄。止知無事而不知希有之事。止知無爲而不知有爲之法。此乃知其一。不知其二。修其性不脩其命者也。故丹道未

成之先。若不知下學之有爲。而着於空焉。則謂之落空漢。丹道已成之後。若不知上達之無爲。而着於相焉。則謂之守屍鬼。石杏林曰。有物。非無物。無爲。合有爲。陳泥丸曰。我聞前代諸聖師。無爲之中。無不爲。陰長生曰。無位。真人居上界。空寂。更無塵可碍。有爲。功就。又無爲。無爲。也有工夫在。所謂真人居上界者。卽嬰兒出離苦海。移居天谷之時也。空寂。真心者。卽呂祖向晦宴息。真心合道之法也。施肩吾曰。達磨面壁九年。一。起內院。世尊。真心六載。始脫樊籠。夫真心者。深居靜室。端拱默然。一塵不染。萬慮俱忘。無思。

無爲。任運自如。無視無聽。抱神以靜。無內無外。無將無迎。離相離空。離迷離妄。體含虛寂。常覺常明。但真此心。萬法歸一。則嬰兒安居於清靈之境。棲止於不動之場。色不得而礙之。空不得而縛之。體若虛空。安然自在矣。故達觀禪師云。色不縛兮。空不礙。冥息冥心。觀自在。大千萬有。總歸無。世界壞時。渠不壞。譚長真云。嬰兒移在上丹田。端拱真心。合自然。修到三千功行滿。憑他作佛與昇仙。此處是純一不雜的工夫。豈能容纖毫情想。但起希仙作佛之心。便墮生死窟中。不能得出。所以關尹子云。若有厭生死心。超

生死心。止名爲妖。不名爲道。蓋清淨體中。空空蕩蕩。晃晃朗朗。一無所有。一切無住。故心要訣云。真心本乎無住。無住心體。圓融不測。如金剛經云。不應住色生心。不應住聲香味觸法生心。應生無所住心。金剛齊菩薩云。我不依有住而住。不依無住而住。如是而住。僧肇云。聖人之心。住無所住。其住坐忘論云。不依一法。而心常住。了心經云。心無所住。住無所心。了無執着。無住轉真。淨名經云。一切法以無住爲本。安住無爲。名之爲住。住無方所。故名無住。無住心者。是爲真心。禪源集云。夫言心者。是心之名。言知者。是

心之體。荷澤云。心體能知。知卽是心。心本空寂。至虛至靈。由空寂虛靈而知者。先知也。由空寂虛靈而覺者。先覺也。不慮而覺者。謂之正覺。不思而知者。謂之真知。故祖師云。空寂體上。自有本智能知。卽此空寂之知。便是達磨所傳清淨心也。心常寂。是自性體。心常知。是自性用。所以六祖云。一切萬法。不離自性。自性自知。自性自見。自性自悟。自性自度。悟性還易。了心甚難。故了心也者。了此心也。了心則心無其心矣。無心之心。是謂真心。真心是性。真性是心。太上云。了心真性。了性真心。空無空處。無處了真。此謂真。

空。不。空。空無所空。卽是了見本心也。龐居士云。十方同聚會。箇箇學無爲。此是選佛場。心空及第歸。與夫空覺極圓。空所空滅。卽是了見本性也。華嚴經云。法性本空寂。無取亦無見。性空卽是佛。不可得思量。原夫性體本空。心體本定。無空無無空。卽名畢竟空。無定無無定。卽名真如定。雖脩空。不以空爲証。不作空想。卽是真空也。雖得定。不以定爲証。不作定想。卽名真定也。空定衡極。通達無礙。一旦天機透露。慧性靈通。乍似蓮花開。恍如睡夢覺。忽然現出乾元境界。充滿於上天下地。而無盡藏也。此是心性常明。燭

炯不昧。晃朗宇宙。照徹古今。變化無方。神妙莫測。雖具肉眼。而開慧眼之光。明匪易凡心。便同佛心之知見。乃是見性。見到徹處。脩行脩到密處。故得一性圓明。六通頓足。何謂六通。按玉陽大師曰。坐到靜時。陡然心光發現。內則洞見肺腑。外則自見鬚眉。智神踴躍。日賦萬言。說妙談玄。無窮無極。此是心境通也。不出廬舍。預知未來事情。身處室中。又能隔牆見物。此是神境通也。正坐之間。霎時迷悶。混沌不分。少頃心竅豁然大開。地理山河。猶如掌上觀紋。此是天眼通也。能聞十方之音。如耳邊音。能憶生前之事。如

眼前事。此是天耳通也。或晝或夜。入於大定。上是天堂。下見地獄。觀透無數劫來。宿命所更。此是宿命通也。神通變化。出入自如。洞鑒十分衆生。知他心內隱微之事。他雖意念未起。了了先知。他雖意念未萌。了了先覺。此是他心通也。子思曰。心之精神之謂聖。故心定而能慧。心寂而能感。心靜而能知。心空而能靈。心誠而能明。心虛而能覺。四祖道信曰。一切神通作用。皆是自心感現。瓔珞經曰。神名天心。通名慧性。天然之慧。徹照無碍。故名神通。神通具足。愈加默耀。韜光慧而不用。若露圭角。恐染邪魔。古云。道高一

尺。魔高一丈。正定之時。或聞種種善惡之聲。或現種種違順之境。總是魔障。不可着他。又須反觀一身四大。俱是假合。如夢如幻。全體非真。但正此心。魔自消滅。古語云。見怪不怪。怪自亡。見魔非魔。魔自滅。或腦中有霹靂之聲。或眼內有金星燦耀。或頂下紅霞繚繞。或眉間湧出圓光。此皆幻景。心莫受他。但行工夫。休證効驗。所以古仙云。項下有光。猶是幻。雲生足下。未爲仙。又於靜中。忽見樓臺珠翠。女樂笙簧。異草奇花。觸目如畫。彼人不悟。將謂寔到天宮。不知自身內院。認作真境。因循而不出入。此際須用虛空觀。

而擴充之。則我天谷之神。升入太虛。合而爲一也。其虛空觀者。應觀自心。心本不生。自性成就。本來空寂。光明遍照。猶如虛空。瑩徹清淨。廓然周遍。圓明皎潔。成大月輪。量等虛空。浩然無際。復應觀察自身。則心之虛空。而通於身之虛空。身之虛空。而通於天地之虛空。天地之虛空。而通於太虛之虛空。虛虛相通。共成一片。豈不與太虛混之而爲一耶。始而虛其心也。旣而虛其身。又旣而虛天地。虛而無虛。無虛而虛。虛也。不知無虛也。不知則我陽神冲虛出入。而無障礙矣。然後方可與天地合德。太虛同體。而爲混虛。

氏之人歟。此處只言到太虛之階梯。未曾造到太虛之實際。謂之煉神則可。謂之出神則未也。欲要高奔帝境。須當煉演谷神。常以靈知寂照。爲心虛空。不住爲觀。抱本還元。復歸太極。由此進進不已。及至無上可上。玄之又玄。無象可象。不然而然。則一靈之妙有。遍法界而圓通。貫雲漢以高躋。與穹昊而俱合。此天谷元神。煉到至極至妙之處也。故章思廉曰。得太極全體。見本來面目。先天一點真。後天却是屋。瑩蟾子曰。煉陽神了出陽神。自色界超無色界。既然證成妙道。須要混俗和光。雖處塵凡。而不同流俗。雖居

濁世而莫測行藏。曰惟銷隱匿。積陰功。開誠心。施法乳。汲引後學。普度衆生。上報佛恩。下資羣品。金剛經曰。所有一切衆生之類。若卵生。若胎生。若濕生。若化生。若有色。若無色。若有想。若無想。若非有想。非無想。我皆令入無餘涅槃而滅度之。如是滅度無量無數無邊衆生。實無衆生得滅度者。故世尊成道之日。發普度衆生之悲。乃曰。先度衆生。然後作佛。肇法師曰。性本無生。故亦無滅。此實千聖同然之真心。衆生度盡。方入涅槃。此亦千聖同歸之實際。王方平曰。鸞鶴來時。乘紫霧。玉皇有勅。登仙路。九玄七祖盡昇。

天度了羣生方自度。噫。試觀古佛高仙。何等運心之普。如今人有一法一訣者。秘密珍藏。猶恐漏泄。較之古人。可不愧死。予之無念也久矣。但未得自度。先要度人。一念存心。不能頓釋。今之此作。盡泄天機。惟末後一着。尙未發明。今再言之。道書曰。陰神能見人。陽神使人見。蓋獨脩一物者。所出乃陰神也。陰神則有影無形。世所謂鬼仙是也。若雙脩性命者。所出乃陽神也。陽神則有影有形。世所謂天仙是也。故曰道本無相。仙貴有形。然而出神太早。丹經之所深訶。旣得其母。當返其始。常留神於天谷。復歸如嬰兒。不

識不知。唯深唯寂。陽光無漏。則愈擴愈大。彌遠
彌光。自然變化生神。生之再生。則生生而無盡。
化之又化。則化化而無窮。子又生孫。百千萬億。
張紫陽曰。一載生箇兒。箇箇會騎鶴。陳泥丸曰。
一載胎生一箇兒。子又孫兮孫又枝。白玉蟾曰。
一體遍多。猶朗月而影分千水。多身入一。若明
鏡而光寓萬形。仙家謂之分身。佛氏謂之化身。
如世尊之不離菩提樹下。而遍昇天宮說法。又
如善財之不出莎羅林。歷一百十城而遍參諸
友。東華帝君曰。法身剛大通天地。真性圓明貫
古今。若未頂門開真眼。休教散影與分形。分形

散影非不妙也。奈何還帶幻軀中。尙未超脫。而欲千變萬化。豈不反傷於本體耶。直到九載功完。純亦不已。忽然跳出五行之外。返於無極之初。證實相妙之更妙。得真功全之又全。成金剛不壞之體。作萬年不死之人。自覺覺他。紹隆佛種。三千功滿。而白鶴來迎。八百行圓。而丹書宣詔。飛昇金闕。返佩帝鄉。卽鐘離翁云。九載功成。人事盡。縱橫天地不由親。蕭紫虛云。功成須是出神經。內院繁華勿累身。會取古仙超脫法。飄然跨鶴覲三清。諸仙棄殼各有不同。有從寶塔出者。有從紅樓出者。有看月而出者。有對鏡而

出者。有衝頂門而出者。所以玄奧集云。塞斷黃泉路。衝開紫府門。如何海蟾子。化鶴出泥丸。中和集云。成就頂門開一竅。箇中別是一乾坤。蓋頂門一竅。豈易開哉。先發三昧火透之。不通。次聚太陽火衝之。畧啓。二火騰騰。功擊不已。霎時紅光遍界。紫焰彌天。霹靂一聲。頂門開也。故呂純陽曰。九年火候直經過。忽爾天門頂中破。真人出現大神通。從此天仙可相賀。真人出現。乘雲氣。御飛龍。升玉京。遊帝闕。飄飄雲際。翱翔太空。鳳篆金書。朝赴九陽之殿。蟠桃玉液。位登萬聖之筵。適意則鸞輿前引。登雲則龍駕前迎。紫

府鰲宮。欲去而頂中鶴舞。丹臺瓊苑。擬遊而足下雲生。劫火洞燒。我則優游於真如之境。桑田變海。我則逍遙於極樂之天。聚則成形。散則成氣。隱顯莫測。變化無窮。入水火而不溺。不焚。步日月而無形。無影。刀兵不能害。虎兇不能傷。陰陽不能變遷。五行不能陶鑄。閻羅不能制其死。帝釋不能宰其生。縱橫自在。出入自由。信乎紫陽云。一粒靈丹吞入腹。始知我命不由天。此大丈夫得意之秋。功成名遂之日也。人生到此。寧不快哉。上陽子云。總皆凡世播英雄。做盡功名到底空。唯有金丹最靈妙。大羅天上顯神通。

化身五五圖



跨鳳凌霄圖



閃閃白毫端裏湧出無相實相之金身

見盧頂上行

佛因半偈捨全身

心同虛空界

寂滅海中戲

高證巍巍萬德尊

示等虛空法

奇哉此妙門

了得涅槃正法眼

証得虛空身

佛祖曾授記

金剛不壞體長存

無是無非法

陽神出現圖



陽神出現

見身無佛是佛身

虛空無內外

燦燦金光

了心如幻是佛幻

心法亦如此

乘彼白雲

了得身心本性空

若了虛空故

逍遙帝鄉

斯人與佛何殊別

是達真如理

炎炎舍利光中普現三千大千之世界

--	--	--	--

性命雙脩萬神圭旨第九節口訣

本體虛空超出三界

按梓潼化書云。予之在朝也。以聞方外之言。辭榮而歸。道逢隱者。指予以心印。授予以正訣。曰。此西方大聖人歸寂法也。子能念而習之。可度生死。死而不亾。終成正覺。若中道而廢。則猶能擇地而處。亦可爲神仙。予於是歷觀漢唐諸仙。多在此處超脫而去者。豈非化書所謂中道而廢耶。又覽龍牙頌云。學道如鑽火。逢烟未可休。予又歷觀宋元諸仙。多在此處尸解而去者。豈非龍牙所謂逢煙而休耶。雖則仙去。然缺却末

後一段工夫。畢竟有些欠穩處。猶傅大士云。饒經八萬劫。終是落空。亦不知壽命有限。而不及脩耶。抑亦不知不得此法。而不能脩也。命宗人。只知煉精化炁。煉炁化神。煉神還虛而止。竟遺了煉虛合道一段。是以無上師曰。養得金丹圓似月。未免有圓還有缺。何如煉箇太陽紅。三界十方俱洞徹。蓋聖脩詣極。自是少此一段。不得緣丹經子書。皆不曾言及。末後一着。唯李清庵曾說到這裏。如門人問脫胎後。還有造化麼。清庵曰。有造化。在。聖人云。身外有身。未爲奇特。虛空粉碎。方露全真。所以脫胎之後。正要腳踏

實地。直待與虛空同體。方爲了當。又云。更有煉
虛一着。當於言外求之。其見趣可謂度越諸仙
矣。但不肯說箇實際出來。云何煉虛。作何歸着。
竟自朦朦朧朧。虛應過去。亦不知是不會祖師
意。而不能說耶。抑亦不知是怕泄漏天機。而不
敢說也。故水丘子嘆曰。打破虛空消億劫。既登
彼岸捨舟楫。閱盡丹經萬萬篇。末後一句無人
說。蓋此秘藏心印。皆佛佛授手。祖祖相承。迄至
六祖衣鉢止而不傳。諸佛秘藏。於茲塞矣。自此
而下。鮮有知者。故曰七祖如今未有人。直到吾
師尹公者出。以其夙植靈根。更得教外別傳之

自。忽。一。旦。禪。關。叅。透。豁。然。貫。通。而。千。佛。秘。藏。又。復。開。於。今。日。矣。故。悟。道。偈。曰。把。箇。疑。團。打。破。時。千。佛。心。華。今。在。茲。下。大。竿。頭。取。進。步。虛。空。真。宰。天。人。師。我。今。又。承。師。指。而。得。此。法。如。獲。無。價。寶。珠。卽。劒。南。和。尙。云。自。從。說。得。此。明。珠。釋。梵。輪。王。俱。不。要。然。佛。之。地。步。甚。高。而。必。至。於。虛。空。本。體。本。體。虛。空。方。成。無。上。正。等。正。覺。而。入。涅。槃。故。邵。康。節。曰。聖。人。與。太。虛。同。體。與。天。地。同。用。今。人。求。其。義。而。不。得。乃。億。之。曰。體。太。虛。之。體。以。爲。體。用。天。地。之。用。以。爲。用。此。言。大。似。隔。窗。窺。日。不。過。見。其。光。影。而。已。若。言。體。太。虛。之。體。以。爲。體。便。是。有。

箇太虛在。而着於體矣。何以能太虛。若言用天地之用。以爲用。便是有箇天地在。而着於用矣。何以能天地。然而太虛其知有體乎。其不知有體乎。天地其知有用乎。其不知有用乎。太虛不知有體。而天地之用。在於太虛之體。天地不知有用。而太虛之體。在於天地之用。體其所體者。體其所用也。用其所用者。用其所體也。乃至於粉碎虛空。方爲了當。何以故。蓋本體本虛空也。若着虛空相。便非本體。虛空本粉碎也。若有粉碎心。便不虛空。故不知有虛空。然後方可以言。太虛天地之本體。不知有粉碎。然後方可以言。

太虛天地之虛空。究竟到此。已曾窺破虛空之本體。但未得安本體於虛空中。卽華嚴經云。法性如虛空。諸佛於中住。到這裏自知道。虛空是本體。本體是虛空。必須再加功而上上勝進。進不已。直到水窮山盡。轉身百尺竿頭。至必至於不生不滅之根源。終必終於不生不滅之覺岸。於中方是極則處。此處無他。不過是返我於虛。復我於無而已。返復者。回機也。故曰一念回機。便同本得。究竟人之本初。原自虛無中來。虛化之爲神。神化之爲氣。氣化之爲形。順則生人。也。今則形復返之爲氣。氣復返之爲神。神復返

之爲虛。逆則成仙也。古德云。何物高於天。生天者。是何物大於虛空。運虛空者是。蓋大道乃虛空之父母。虛空乃天地之父母。天地乃人物之父母。天地廣大。故能生萬物。虛空無際。故能生天地。空中不空。故能生虛空。而曰生天地生萬物。是皆空中不空者之有以主之也。以其空中不空。故能深入萬物之性。以主張萬物而方便之。汝毋謂空中不空。能深入萬物之性。以主張萬物而方便之也。抑亦能深入天地之性。以主張天地而方便之也。汝毋謂空中不空。能深入天地之性。以主張天地而方便之也。抑亦能深入

入虛空之性。以主張虛空而方便之也。夫空中不空者。真空也。真空者。大道也。今之煉神還虛者。尤落在第二義。未到老氏無上至真之道也。煉虛合道者。此聖帝第一義。卽是釋氏最上一乘之法也。華嚴經云。雖盡未來際。遍遊諸佛刹。不求此妙法。終不成菩提。此法只是復鍊陽神。以歸還我毘盧性海耳。所以將前面分形散影之神。攝歸本體。又將本體之神。銷歸天谷。又將天谷之神。退藏於祖竅之中。如龍養額下之珠。若鶴抱巢中之卵。謹謹護持。毋容再出。併前所脩所證者。一齊貶向無生國裏。依滅盡定而寂。

滅之。似釋迦掩室於摩竭。如淨名杜口於毘耶。此其所以自然造化。而復性命之。而復虛空之。之不可以已也。而復性命。而復虛空。至此已五變化矣。變不盡變。化不盡化。非通靈變化之至神也。故神百煉而愈靈。金百煉而愈精。鍊之而復鍊之。則一爐火燄。煉虛空。化作微塵。萬頃冰壺。照世界。大如黍米。少焉神光滿穴。暘燄騰空。自內竅達於外竅。外大竅九。而九竅之中。竅竅皆有神光也。小竅八萬四千。而八萬四千竅之中。竅竅皆有神光也。徹內徹外。透頂透底。在在皆有神光也。如百千燈。照耀一室。燈燈互照。光

光相涉。而人也物也。莫不照耀於神光之中矣。是則是已。尤非其至也。然不能塞乎天地之間。則未滿東魯聖人乾元統天之分量也。又歛神發光。銷歸祖竅之中。一切不染。依滅盡定而寂滅之。寂滅既久。則神光如雲發電。從中竅而貫於上竅。大竅小竅。竅竅皆有神光也。光明洞耀。照徹十方。上徹天界。下徹地界。中徹人界。三界之內。處處神光。若秦鏡之互照。猶帝珠之相含。重重交光。歷歷齊現。而神也鬼也。莫不照耀於神光之中矣。妙則妙已。尤非其至也。然不能遍入塵沙法界。則未滿西竺聖人毘盧遮那之分。

量也。再又歛神。收光。銷歸祖竅之中。一切不染。依滅盡定而寂滅之。寂滅既久。而六龍之變化全。則神光化爲舍利光矣。如赫赫日輪。從祖竅之內。一涌而出。化爲萬萬道毫光。直貫於九天之上。若百千杲日。放大光明。普照於三千大千世界。而聖也。賢也。及森羅萬像。莫不齊現於舍利光之中矣。故大覺禪師云。一顆舍利光。熠熠照盡億萬無窮劫。大千世界。總皈依。三十三天。咸統攝。而舍利光既遍滿於三千大千界內。尤未盡其分量。又自三千大千界中。復放無量寶光。直充塞於極樂世界。既而又升於袈裟幢界。

又升於音聲輪界。復直冲於勝蓮華世界。得與賢勝如來相會也。自從無始分離。今日方纔會面。彼此舍利交光。昭合一體如如。自然廣無邊際。所以經頌云。諸佛似一大圓鏡。我身猶若摩尼珠。諸佛法身入我體。我身常入諸佛軀。五祖弘忍云。一佛二佛千萬佛。總是自心無別物。昔年親種善根來。今日依然得渠力。荷澤禪師云。本來面目是真如。舍利光中認得渠。萬劫迷頭今始悟。方知自性自文殊。自性清靜便是無垢佛。自性如如便是自在佛。自性不昧便是光明佛。自性堅固便是不壞佛。各各諸佛。自身俱有。

說亦不盡。惟一性爾。性卽是心。心卽是佛。新佛舊成。曾無二體。以報身就法身。如出模之像。像本舊成。一體無異。新成舊佛。亦無二形。以法身就報身。如金成像。昔未成像。金故今成像。竟諸佛如已成像之金。仙衆生如未成像之金。鑛成與未成。似分前後。則金體始終更無差別。故圓覺經曰。旣已成金。不重爲鑛。經無窮時。金性不壞。原此金性。人人本有。箇箇不無。至於十方衆生。皆我金剛佛性。而天地萬物。咸圍我如來之法身矣。到此地位。方知天地與我同根。萬物與我一體。遍法界是箇如來藏。盡大地是箇法王。

身。實際無差。與三世佛而一時成道。真空平等。共十類生而同日涅槃。法身其大也。虛空且難籠其體。真心其妙也。神鬼亦莫測其機。窮未來際。爲一晝夜。盡微塵海。爲一殺那。前乎古而後乎今。無不是這箇總持。上乎天而下乎地。無不是這箇充塞。二祖慧可曰。兀兀圖圖。成這箇世。生生不變遷。太上所以云。天地有壞。這箇不壞。這箇纔是真我。這箇纔是真如。這箇纔是真性命。這箇纔是真本體。這箇纔是真虛空。這箇纔是真實相。這箇纔是菩提道場。這箇纔是涅槃實地。這箇纔是不垢不淨。這箇纔是非色非

空。這個纔是自覺聖智。這箇纔是無上法輪。這箇纔是本性虛無。虛無實體。這箇纔是常住真心。隨心自在。這箇纔是佛之妙用。快樂無量。這箇纔是煩惱業淨。本來空寂。這箇纔是一切因果。皆如夢幻。這箇纔是生滅滅已。寂滅爲樂。這箇纔是金剛。不變不壞之真體。這箇纔是無始不生不滅之元神。這箇纔是不可量不可稱。不可思議無邊功德。這箇纔是清淨法身圓滿報身。千百億化身。毘盧遮那佛。故說偈曰：天上天下無如佛。十方世界亦無比。世界所有我盡見。一切無有如佛者。

超 出 三 界 圖

卷之三

三五六



毘盧證因果



道藏精華第一集之五
文山遜叟蕭天石主編

規 中 指 南

自由出版社印行

規中指南

錢大昕補元史藝文志盧文弨補遼金元藝文志均著錄

元 陳虛白撰

止念第一

精滿不思色
炁滿不思食

耳目聰明男子身。洪鈞賦予不為貧。因採月窟方知物。為攝天根始識人。
乾遇姤時觀月窟。地逢雷處覓天根。天根月窟閑來往。三十六宮都是春。
念起即覺覺之即无修行妙門惟在此已此法无多子教人煉念頭一毫如未盡
何處覓蹤由

天无念者非同土石草木塊然無情也。蓋无念之念。謂之正念。正念現前。迴光返照。使神
御炁使炁歸神。神凝氣結。乃成汞鉛。

牢擒意馬鎖心猿。慢著工夫煉汞鉛。大道教人先止念。念頭不住亦徒然。
採藥第二

心動則神不入炁默然身動則炁不入神凝神夫採藥者採身中之藥物也身中之藥者

神也。採之之法，謂之收拾身心。欲藏神，心不動則神炁完。乃安爐立鼎，烹鍊神丹。

織爐鼎第三

玄

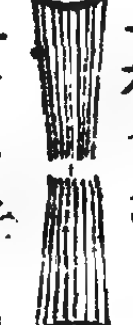


真人潛深淵，浮游守規中。

夫玄牝其白如綿，其連如環，縱廣一寸二分，包一身之精粹。

要得各神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黃金室，一顆明珠永不離。

入藥起火第四



神是火，炁是藥。

取將坎位中，點化離宮腹裏陰。從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心。

坎離交姤第五



追二炁於黃道，會三性於元宮。

鉛龍升，汞虎降。驅二物，勿縱放。

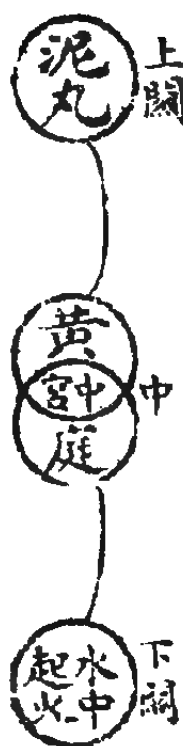
坎離交姤亦謂之小周天。在立基百日之內，見之水火升降於中宮，陰陽混合於丹鼎。

雲收雨散。炁結神凝。見此驗矣。

紫陽真人曰

龍虎一交相眷戀。坎離方始便成胎。溶溶一掬乾坤髓。著意求他啜取來。

乾坤交姤第六



大略與
此圖同

亦交時外亦交。三關通透不須勞。丹田直至泥丸頂。自在河車幾百遭。

明然子曰

夾脊雙關透頂門。修行運路此為尊。華池神水頻吞咽。紫府元君直上奔。常使炁冲關節透。自然精滿谷神存。一朝得到長空路。須感當初指教人。夫乾坤交姤亦謂之大周天。在坎離交姤之後見之。蓋藥既生矣。於斯出焉。右訣曰。離從坎下起。兌在鼎中生。離者火也。坎者水也。兌者金也。金者藥也。是說也。乃起水中之火。以

煉鼎中之藥。莊子云。水中有火。乃成大塊。王蟾云。一點真陽。生坎內。填却離宮之闕。造化無聲。水中起火。妙在虛危穴。丹陽真人云。水中火發。休心景雪。裏花開。滅意春。其證驗如此。夾脊如車輪。四肢如山石。兩腎如湯煎。膀胱如火熱。一息之間。天機自動。輕輕然。運默然。舉微以意而定。息應造化之樞機。則金水自然混融。水火自然升降。忽然一點大。黍珠落於黃庭之中。仍用採鉛投汞之機。百日之內。結一日之丹也。當此之時。身心混然。與虛空等。大知身之為我。我之為身。亦不知神之為。無之為神。似此造化。非存想。非作為。自然而然。亦不知其所以然也。復命篇曰。井底泥。蛇舞枯枝。宵間明月照梅梨。夜來混沌。顛落地。萬象森羅。總不知。

攢簇火候第七

上柱天。下柱地。只這箇是。


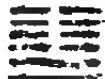
乾

鼎器既知。下手工夫容易。

子○明子○

復初九


潛龍勿用
潛生宜守靜意要誠心
要定龍德潛藏勿宜輕進

丑○五○

臨得金九二


見龍在田
鼓其風運火功利那開滿
鼎紅見龍在田凡過虛空

寅○寅○

泰加火九三


終日乾乾
半斤姓女鼓袂嬰兒仰從
以陰陽均承八兩

卯○

大壯沐浴九四


或躍在淵
水制火金克木到斯時宜
沐浴或躍在淵存誠謹獨

辰○辰○

夬九五


飛龍在天

巳○巳○

乾上九


亢龍有悔

午○午 始 初六

未○未 遁 六二

申○申 否 六三

酉○酉 觀 六四

戌○戌 剝 六五

亥○亥 坤 上六

黃裳元吉
虛其心而實其腹宜守靜
待陽復動一剝間周天數足

乘要飛鉛要走至斯時宜
謹守把沒底裏括結其口

龍戰于野
羣陽剝丹先畢至精凝元
無息收拾居中 亥元吉

養火

陰既藏再生陽到這裏要隄防。若逢野戰其血玄黃。

陽神脫胎第八

掀倒鼎。趙翻爐。功滿也。產玄珠。歸根復命。抱本還虛。

○三百日火。一千日胎。其心離身。忽去忽來。回視舊骸。一堆糞土。十步百步。切宜照顧。

孩兒幼小未成人。須藉爺娘養育恩。九載三年人事盡。縱橫天地不由親。

忘神合虛第九

身外有神。猶未奇特。虛空粉碎。方露全身。

○太上玄門知者少。玄玄元不異如如。提將日月歸元象。跳出扶輿見太虛。鍊到形神俱妙處。遂知父母未生初。這些消息誰傳授。沒口先生說與吾。

張真人解佩令

陽神離體。冥冥玄劫。那閒遊遍三島。出入純熟。按捺住。別尋玄妙。合真空。虛無事了。

內丹三要

內丹之要有三曰玄牝。藥物火候丹經手書。捕為隱語。黃絹幼婦詩者。感之。愚今滿口。鏡舌。直為天下說破。言雖觀縷。意在發明。字字真訣。肺腑相視。漏泄造化之機。結實。陰陽之骨髓。古今不傳之秘。盡在是矣。鯨吞海水。盡露出珊瑚枝。

玄

玄關一竅真端的

牝

台光



圖

妙在師真一句傳



會八卦 攝五行
貫尾闕 通泥丸

月

雲散碧空山色靜
鶴歸丹闕月輪孤

詩曰

混沌生前混沌圓 箇中消息不容傳
擘開竅內竅中竅 踏破天中天外天
斗柄逆旋方有象 台光返照始成仙
一朝撈得潭心月 覩破胡僧面壁禪

藥物圖



先天
後天
入黃房
成至寶

汞鉛玄牝共一家

從此變成乾健體

性由自悟
命假師傳
☰

龍虎陰陽同一性

潛藏飛躍盡由心

詩曰

五嶺山頭多白雪 白雲深處藥苗芬 威音王佛隨時種 元始天尊下手耘
石女 龍探雨寶 木人駕虎摘霜芸 不論貧富家家有 採得歸來共一斤

縱讀朱砂與水銀

聖人傳藥不傳火

火

殺生
偷盜

閉三

靜

但志誠
法自然

閉三

動

盜天地
奪造化

☰
☷
☷
☷
☷

不刻時中分子午
无爻卦內別乾坤

圖

不火 候也如開

我今拈出甚分明

詩曰

無位真人煉大丹。倚空長劍逼人寒。
玉爐火煅天尊髓。金鼎湯煎佛祖肝。
百刻寒溫忙裏准。六先文武靜中看。
有人要問真爐鼎。豈離而今赤肉團。

玄牝說

悟真篇云。要得谷神長不死。須憑玄牝立根基。真精既返黃金室。一顆明珠永不離。夫身中一竅名曰玄牝。受炁以生。實為神府三元所聚。更無分別。精神魂魄會於此。乃金丹返還之根。神仙凝結聖胎之地也。古人謂之太極之蒂。先天之柄。虛無之宗。混沌之根。太虛之谷。造化之源。歸根竅。復命關。戊己門。庚辛室。甲乙戶。西南鄉。真一處。中黃房。丹元府。守一壇。偃月爐。朱砂鼎。龍虎穴。黃婆舍。鉛爐土釜。神水華池。帝一神室。靈臺絳宮。皆一處也。然在身中而求之。非口。非鼻。非心。非腎。非肝。非肺。非脾。非胃。非臍。輪非尾闕。非膀胱。非谷道。非兩腎中間一穴。非臍下一寸三分。非明堂。泥丸。非關元。氣海。然則何處曰我的妙訣。名曰規中。一意不散。結成胎仙。契云。真人潛淵淵。浮游守規中。此其所也。老子曰。多言

數竅不如守中。正在乾之下。坤之上。震之西。兌之東。坎離水火交媾之鄉。人一身天地之正中。八脉九竅。經絡聯轅。虛闕一穴。空懸黍珠。不依形而立。惟體道以生。似有似無。若亡若存。無內無外。中有乾坤。黃中通理。正位居體。書曰。惟精惟一。允執厥中。度人經曰。中理五炁。混合百神。崔公謂之貫尾閭。通泥丸。純陽謂之竅取。生身受炁。初平叔曰。勸君窮取生身處。此元炁之所由生。真息之所由起。故玉蟾又謂之念頭動處。修丹之士。不明此竅。則真息不住。神化無基。且此一竅。先天而生。後天而接。先後二炁。總為混沌。杳杳冥冥。其中有精。恍恍惚惚。其中有物。物非常物。精非常精也。天得之以清。地得之以寧。人得之以靈。譚真人曰。得瀨炁之門。所以歸其根。知元神之囊。所以韜其光。若蚌內守。若石中藏。所以為珠玉之房。皆真旨也。然此一竅。亦無邊傍。更無內外。若以形體色象求之。則又成大錯謬矣。故曰。不可執於無為。不可形於有作。不可泥於存想。不可著於持守。聖人法象。見於丹經。或謂之玄中。高起狀似蓬壺。關閉微密。神運其中。或謂之狀如雞子。黑白相扶。縱廣一寸。以為始初。彌歷十月。脫出其胞。或謂之其白如練。其連如環。方廣一寸二分。包一

身之精粹。此明示玄關之要。顯造化之機。學者不探其玄。不隨其奧。用工之時。使守之。以為達壺存之。以為雞子。想之以為連環。模樣如此。形狀如此。執有為有。存神入妄。豈不大謬邪。要知玄關一竅。玄牝之門。乃神仙聊指造化之基。固玉塘曰。似有而非。除却自有。安頓何處去。然其中體用權衡。本自不殊。如以乾坤法天地。離坎體日月。是也。契云。混沌處相接。權與樹根基。經營鄮鄮。凝神以成軀。則神有所取。魂魄不致散亂。迎光返照。便歸來。造次弗尋。常在此。詩曰。經營鄮鄮體虛无。便把元神裏面居。息往息來無間斷。全胎成就合元初。玄牝之旨。備於斯矣。抑又論之。杏林云。一孔玄關竅。三關要路頭。忽然輕運動。神水自然流。又曰。心下腎上處。肝西肺左中。非腸非胃府。一炁自流通。今日玄關一竅。玄牝之門。在人一身天地之正中。造化固脗合乎此。愚嘗審思其說。大略精明。猶未的為直指。天不愛道。流傳人間。

太上慈悲。必不固怪。愚敢淨盡漏泄天機。指出玄關的的大意。曾某相付。使骨肉相合。修仙之士。一見豁然。心領神會。密而行之。句句相應。是書在處。神物護持。若業重福薄。與道

無緣自然邂逅斯訣。雖及見之。忽而不信。亦不過贅之文章。尊之鐘鼓耳。玄之又玄。彼烏知之。其密語曰。徑寸之質。以混三才。在腎之上。心之下。彷彿其內。謂之玄關。不可以有心守。不可以無心求。以有心守之。終莫之有。以無心求之。終見其無。若何可也。蓋用志不分。乃凝於神。但澄心絕慮。調息令勻。寂然常照。勿使昏散。候氣安和。真人入定。於此定中。觀照內景。纔若意到。其兆即萌。便覺一息從規中起。混混續續。兀兀騰騰。存之以誠。聽之以心。六根安定。胎息凝凝。不閉不數。任其自如。靜極而虛。如春沼魚動。極而喩。如百蟲蟄。氣開闔。其妙無窮。如此少時。便須忘炁。合神一歸混沌。致虛之極。守靜之篤。心不動念。無來無去。不出不入。湛然常住。是謂真人之息。以踵踵者。其息深深之義。神炁交感。此其候也。前所謂元炁之所由生。真息之所由起。此意到處。便見造化。此息起處。便是玄關。非高非下。非左非右。不前不後。不偏不倚。人一身天地之正中。止此處也。採取在此。交媾在此。烹煉在此。沐浴在此。溫養在此。結胎在此。脫胎神化。無不在此。今若不明說。破學者必妄意猜度。非太過則不及矣。紫陽真人曰。饒君聰慧過顏閔。不遇明師莫強猜。只為丹經無

口訣教君無處結靈胎。然此竅陽舒陰慘。本無正形。意到即開。開合有時。百日立基。養成
 炁母。虛室生白。自然見之。昔黃帝一月內觀。蓋此道也。自臍以下。腸胃之間。謂之鄆都地
 獄。九幽都司。陰穢積結。真陽不居。故靈寶煉度諸法。存想此謂幽關。豈修煉之所哉。學者
 誠思之。

藥物說

古歌曰。借問因何是我身。不離精炁與元神。我今說破生身理。一粒玄珠是的親。夫神與
 炁。精三品。上藥煉精化炁。煉炁成神。煉神合道。此七返九還之要訣也。紅鉛黑汞。木液金
 精。朱砂水銀。白金黑錫。金翁黃婆。離女坎男。蒼龜赤蛇。火龍水虎。白雪黃芽。交梨火棗。金
 烏玉兔。乾馬坤牛。日精月華。天魂地魄。水鄉鉛。金鼎汞。水中金。火中木。陰中陽。陽中陰。黑
 中白。雄裏雌。異名眾多。譬喻也。然則何謂之藥物。曰。修丹之要。在乎玄牝。欲立玄牝。先
 固本根。本根之本。元精是也。精即元炁所化。故精炁一也。以元神居之。則三者聚於一矣。
 杏林曰。萬物生復死。元神死復生。以神歸炁內。丹道自然成。施肩吾曰。氣是添年藥。心為

使元神若知行無主便是得仙人。若精虛則無竭。無竭則神遊易曰精無為物游魂為變。欲復歸根不亦難乎。玉溪子曰以元精未化之元無而點化之至神則神有光明而變化莫測矣。名曰神是皆明身中之藥物。非假外物而言之也。然而產藥有川源採藥有時節。製藥有法度入藥有造化煉藥有火功。吾曩聞之師曰西南之鄉土名黃庭恍惚有物杳冥有精分明一味水中金。但向華池着意尋此產藥之川源也。垂簾塞兌窒竅調息離形去智幾於坐忘。勸君終日默如愚鍊成一顆如意珠此採藥之時節也。天地之先無根靈草一意製度產成至寶。大道不離方寸地工夫細密有行持此製藥之法度也。心中無念念中無念。注意規中混融一炁。又云息息綿綿無間斷行行坐坐轉分明此入藥之造化也。清靜藥材密意為九十二時中無念火煎金鼎常令湯用暖玉爐不要火教寒此煉藥之火功也。大抵玄牝為陰陽之原神無之宅神無為性命之藥胎息之根呼吸之祖深根固蒂之道胎者藏神之府息者化胎之元胎因息生息因胎住胎不得息不成息不得神無主若夫人之未生漠然太虛父母構精其兆始見一點初凝純是性命混沌三月玄牝

立焉玄牝既立繫如瓜蒂嬰兒在胎暗注母系母呼亦呼母吸亦吸凡百動盪內外相感何識何知何明何曉天之炁混沌地之炁混沌但有一息存焉及期而有天地翻覆人驚胞破如行太山巔失足之狀頭懸足撐而出之大叫一聲其息即忘故隨性情不可俱也沉亂以沃其心巧以翫其目愛以率其情欲以化其性渾然天真散之而為萬物者皆是矣胎之一息無復再守神仙教人煉精必欲返其本復其初重生五臟再立形骸無質生質結成聖胎其訣曰專炁至柔能如嬰兒乎除垢止念靜心守一外想不入內想不出終日混沌如在母腹神定以會乎炁炁和以合乎神神即炁而凝炁即神而住於凝然休歇之場恍兮無何有之鄉天心冥冥注意一竅如雞抱卵似魚在水呼至於根吸至於蒂綿綿若存再守胎中之一息也守無所守真息自住泯然若無雖心於心無所存住杳冥之內但覺太虛之中一靈為造化之主宰時節若至妙理自彰輕輕然運默默然舉微以意而定然應造化之樞機則金木自然混融水火自然升降忽然一點大如黍珠落於黃庭之中此乃採鉛採汞之機為一日之內結一日之丹復命篇曰夜來混沌顛落地萬象森

羅總不知當此之時。身中混融與虛空等。亦不知神之為炁。亦不知炁之為神。似此造化。亦非存想。是皆自然之道。吾亦不知其所以然。而然。藥既生矣。火斯出焉。大抵藥之生也。小則可以配坎離之造化。大則可以同乾坤之運用。金丹之旨。又於此泄。無餘蘊矣。豈得門小法所可同語哉。若不吾信。舍玄牝而立根基。外神炁而求藥物。不知自然之胎息。而妄行火候。棄本趨末。遂妄迷真。天奪其算。吾未如之何也已矣。

火候說

古歌曰。聖人傳藥不傳火。從來火候少人知。夫何謂不傳。非秘不傳也。蓋採時謂之藥。藥之中有火焉。煉時謂之火。火之中有藥焉。能知藥而取火。則定裏之丹成。自有不待傳而知者。已。詩曰。藥物陽內陰。火候陰內陽。會得陰陽旨。火候一處詳。此其義也。後人惑於丹書。不能頓悟。聞有二十四炁。七十二候。二十八宿。六十四卦。十二分野。日月合璧。海潮升降。長生三昧。陽文陰武等說。必欲窮究何者為火。何者為候。極心一生種種著相。雖得藥物之真。憚然不敢烹煉。殊不知真火本無候。大藥不計斤。玉爐云。火本南方離卦屬心。心

者神也神即火也炁即藥也以火煉藥而成丹者即是以神馭炁而成道也其說如此分明如此真誠風無仙骨諷為虛言當面踐過深可歎惜然火候口訣之要尤當於真息中求之蓋息從心起心靜息調息息歸根金丹之母心印經曰回風混合百日功靈者此也入藥鏡所謂起巽風運坤火入黃房成至寶者此也海蟾翁所謂開闔乾坤造化權煅煉一爐真日月者此也何謂真人潛深淵浮游守規中必以神馭炁以炁定息索齋之開闔陰陽之升降呼吸出入任其自然專炁致柔含光默默行住坐臥綿綿若存如婦人之懷孕如小龍之養珠漸採漸煉漸凝漸結功夫純粹打成一片動靜之間更宜消息念不可起念起則火炎意不可散意散則火冷但使其無過不及操舍得中神抱於炁炁抱於神一炁沖和包裹混沌所謂火種相續丹鼎常溫無一息之間斷無毫髮之差殊如是煉之一刻一刻之周天也如是煉之一時一時之周天也如是煉之一日一日之周天也煉之百日謂之立基煉至十月謂之胎仙以至元海陽生水中火起天地循環乾坤反復亦皆不離一息況所謂沐浴溫養進退抽添其中密合天機潛符造化而不容吾力焉故曰火

雖有候不須持些子機關。我自無子午卯酉之法。無晦明弦朔之節。無冬至夏至之分。無陰火陽符之別。無十二時中只一時之說。無三百日內在半日之訣。亦不在攢簇年月日時之說。若言其時。則十二辰意所到皆可為。若言其妙。則一刻之工夫。自有一年之節候。但安神息在天然。元師之的說也。晝夜屯蒙法自然。何用孜孜看火候。此先師之確論也。噫。聖人傳藥。不傳火之旨。盡於斯矣。詩曰。學人何必苦求師。泄漏天機只此書。踏破鐵鞋無覓處。得來全不費工夫。

後序

神無方易無體。夫所謂玄關一竅者。不過神識氣使氣歸神。回光返照。收拾念頭之一法耳。王溪子曰。以正心誠意為中心。柱子者是也。夫所謂藥物火候者。亦皆譬喻耳。蓋大道之要。凡屬心知意為者。皆非也。但要知人身中一箇主宰造化底。且道如今何者為我。若能知此。以靜為本。以定為基。一轉旋頃刻。天機自動。不規中而自規中。不胎息而自胎息。樂不求而自生。火不求而自出。莫非自然妙用。豈待乎存思持守。苦己勞形。心知之意為。

之然後為道盡究竟到此可以忘言矣明眼者以為如何武夷真玄化洞天真於道人
虛白子陳冲素序

濟南王象晉氏心贊編曰。嘗考人之身心。
腎經者八寸二分。心以下三寸六分屬陽。腎以上
三寸六分屬陰。中隔一寸乃水火玉蟠之宮。
名曰規中。王象晉氏以此錄此以備參考。
辛酉十二月守一子識

